
Desconectar para Reconectar: Uma Etnografia Sobre o Fenômeno Detox Digital¹

Thiago Álvares da Trindade²
Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, Rio Grande do Sul

RESUMO

As narrativas ao redor do consumo das tecnologias são marcadas por um cenário de ambivalências que encaram as mídias digitais como benéficas e ao mesmo tempo prejudiciais. Diante deste cenário, o Detox Digital se apresenta como um movimento contemporâneo capaz de equilibrar o consumo das redes sociais e smartphones. Logo, a partir de uma etnografia, este estudo tem como objetivo analisar os principais motivadores para o exercício de afastamento digital e suas imbricações na realidade de um grupo de participantes em específico, principalmente, diante de três elementos de destaque para o afastamento digital: presença, produtividade e privacidade (SYVERTSEN, 2020). Por fim, os motivos para a realização de um Detox Digital se revelam como heterogêneos e marcados na experiência singular de cada indivíduo.

PALAVRAS-CHAVE: Culturas Digitais; Detox Digital; Etnografia.

INTRODUÇÃO:

Emanuele, de 34 anos, trabalha em uma escola de educação infantil em Santa Cruz, cidade gaúcha do Rio Grande do Sul. Atualmente, ela divide a rotina do trabalho com os estudos em pedagogia e já está na fase final do curso. Um detalhe que chama a atenção para Emanuele é sua opção por querer seguir na contra-mão, mais especificamente, sua decisão por se desconectar de algumas redes sociais digitais. Por quase um ano, Emanuele esteve afastada das redes sociais com o propósito de não encarar os discursos tóxicos compartilhados nestas plataformas. Emanuele excluiu sua conta no Facebook, posteriormente o Instagram, por fim, manteve o Twitter, mas raramente o usava, restando somente o smartphone e os acessos ao WhatsApp e demais outros aplicativos específicos. Um dos principais motivadores para se afastar das redes parte do sentimento de distanciamento que algumas destas instauraram entre as suas

¹ Trabalho apresentado no GP Comunicação e Cultura Digital, XXI Encontro dos Grupos de Pesquisas em Comunicação, evento componente do 44º Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação.

² Doutorando do programa de Pós-Graduação em Comunicação da Universidade Federal de Santa Maria (PosCom UFSM), linha de pesquisa: Estratégias Comunicacionais, e-mail: thiagotrindade95@gmail.com

relações sociais. Para a estudante de pedagogia, as relações nas redes sociais passaram a ser frágeis, dinâmicas e tóxicas, além de compartilharem um ambiente minado por *fake news* e discursos de ódio.

O “Detox” das redes sociais digitais de Emanuele durou quase um ano, trazendo consigo reflexões e aprendizados sobre a forma como consumimos essas tecnologias. De todo modo, a participante revela que necessitou criar novas contas nas plataformas do Facebook e do Instagram a fim de atender algumas demandas que só poderiam ser realizadas no exercício de estar online. Os relatos de Emanuele revelam desgastes originários dos usos das redes sociais e também das relações mediadas nesses espaços. Em suma, os pontos levantados pela estudante de pedagogia somam-se a inúmeros outros discursos em prol de um único desejo: se desconectar.

Não há dúvidas de que as mídias digitais agregaram e ainda agregam as nossas atividades diárias auxiliando no exercício de tarefas e na economia de tempo, contudo, algumas ressalvas alertam que o consumo destas tecnologias, principalmente dos smartphones³ e das redes sociais, esgota vidas, invade a privacidade e rouba tempo (SYVERTSEN, 2020, p. 2). A experiência de Emanuele é apenas mais uma diante das inúmeras maneiras de se desconectar. Há quem opte por apagar sua conta nas redes sociais digitais, alguns criam estratégias para impedimento dos usos das plataformas, já outros desenvolvem regras para um “uso controlado” das mídias digitais.

Diante de um ambiente cada vez mais conectado, movimentos em prol do uso controlado e regado destas tecnologias vão ganhando espaço significativo. Mesmo com um amplo espectro de perspectivas, o Detox Digital é um movimento disruptivo capaz de atuar na constituição de regras para o uso de smartphones e/ou mídias sociais (SYVERTSEN, 2020). O amplo número de percepções sobre o Detox Digital engloba diferentes modos de desconexão que podem mudar de acordo com a experiência do usuário, práticas e duração do afastamento das redes.

Damon Zahariades, autor do livro de autoajuda “Digital Detox” (2018) apresenta que uma verdadeira superação do “vício das tecnologias” requer um afastamento completo de dispositivos como smartphones e computadores (ZAHARIADES, 2018, p. 57). O ponto exposto pelo autor suscita duas reflexões para compreender o fenômeno do Detox Digital, a primeira faz menção ao termo “Detox”, o qual implica que as mídias

³ Ao longo deste artigo smartphones e telefones celulares serão encarados como sinônimos.

digitais sejam percebidas como tóxicas ou prejudiciais quando utilizadas de modo desregrado, logo, surge a necessidade de um movimento de “desintoxicação” capaz de agir na reabilitação do usuário (SYVERTSEN, 2020). O segundo ponto é relacionado à configuração de um uso excessivo de internet ou de mídias digitais como um “vício das tecnologias”. Contudo, a Organização Mundial da Saúde não reconhece a dependência de Internet como um verdadeiro vício, revelando um possível uso “despretensioso” da palavra vício, a qual carrega consigo moralismos e imperativos para que a temática do Detox Digital esteja cada vez mais em voga em pautas do cotidiano e da mídia.

Logo, o tema da desconexão se apresenta como um elemento da sociedade contemporânea o qual revela muitos pontos de questionamento, principalmente para o campo da comunicação. Mesmo que incipiente, o desejo por seguir na contramão de uma sociedade amplamente conectada revela um espectro de motivadores e experiências que se configuram em um estilo de vida menos apegada às telas e dispositivos digitais. Os novos significados constituídos nestas práticas de boicote às plataformas digitais caracterizam moldes de resistência (CERTEAU, 1989). Para tal, o presente artigo objetiva analisar os principais motivadores para o exercício de um Detox Digital e suas principais imbricações nos contextos vividos de um grupo de participantes em específico. Os relatos de desconexão revelam alguns elementos primordiais para o desenvolvimento deste movimento antagonista e também práticas plurais que são incorporadas ao cotidiano daqueles que objetivam se desconectar. De acordo com a pesquisadora norueguesa Trine Syvertsen (2020) existem três motivadores que se sobressaem na justificativa para uma desintoxicação digital: presença, produtividade e privacidade (2020, p. 15). Logo, os três estímulos percebidos para uma vida desconectada serão colocados em análise a fim de observar estas preposições diante das vivências relatadas pelo grupo de participantes. Por fim, a partir de uma etnografia com duração de 10 meses, firmada principalmente no campo digital, foram analisados relatos de desconexão compartilhados pelos participantes para a investigação do fenômeno

Enfim, o artigo está dividido em 3 eixos: a apresentação da temática; descrição da metodologia; e por fim, exercício metodológico a fim de analisar os principais motivadores para uma prática de afastamento digital. 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 no cenário cotidiano sendo marcada por questionamentos.

DETOX DIGITAL:

“Eu já pensei em me desconectar”, essa e outras frases se mostram corriqueiras no desenvolvimento de uma etnografia sobre o Detox Digital. Inúmeros são os relatos de vivências de pessoas que tentaram ou já pensaram em controlar o consumo das telas e das redes sociais, seja em entrevistas ou em conversas mundanas. Ademais, a proximidade com a temática o qual viabilizou a escuta destas experiências é decorrente do exercício da prática etnográfica. A sensibilidade do pesquisador aliada a sede de vivências compartilhadas fez com que o assunto fluísse em conversas com participantes de pesquisa e indivíduos próximos ao campo pesquisado. De fato, inúmeros eram os relatos quando comentava que meu interesse de pesquisa é sobre práticas de afastamento digital. As experiências e estratégias eram compartilhadas como conquistas que mereciam ser expostas pelos interlocutores. “Eu não uso mais Facebook”, “eu não tenho mais número de celular”, são alguns dos relatos que complementam a bagagem de desconexão destes usuários.

De acordo com Syvertsen (2020), o termo Detox Digital abrange diferentes atividades que exercem recesso no consumo de smartphones e mídias digitais, logo, o termo descreve regras de desconexão e “mudanças de estilo de vida extensas e moderadas, reduções graduais ou dietas de mídia” (SYVERTSEN, 2020, p. 2). O movimento é marcado por diferentes nomeações e pode ser encarado como minimalismo digital, afastamento digital, além de outros termos que também englobam exercícios de desconexão. Ainda de acordo com a pesquisadora norueguesa, o termo Detox Digital obteve crescimento exponencial em menções a partir do ano de 2013 configurando que a temática se tornasse um assunto discutido em conteúdos de portais de notícias e conversas cotidianas. O sucessivo aumento de discussões sobre a pauta favoreceu para a formação de novos vocabulários, como FOMO: *Fear of missing out*⁴ e de um nicho de mercado que explora orientações e exercícios de desconexão, como os próprios livros de autoajuda sobre a temática. (SYVERTSEN, 2020).

⁴ Tradução para: Medo de sumir, ou de ficar desconectado / desligado.

Além disso, o primeiro período de escuta de relatos corroborou para o entendimento de que o processo de desconexão está ancorado em elementos que são heterogêneos, plurais e marcados na vivência de cada usuário. Para alguns, a desconexão é necessária por uma questão de saúde, como enfrentamento a ansiedade e outras patologias; para outros é uma necessidade de autoconhecimento e conexão consigo mesmo em um elo que se aproxima do “mais autêntico”; para outros, é somente uma forma de manter-se mais produtivo diante das armadilhas de distração presentes nas redes sociais. Ademais, práticas de desconexão revelam que a crítica ao consumo de smartphones e redes sociais não é somente vista como uma ação desejada, mas também como “uma maneira de dizer algo sobre quem você é e os valores que subscreve.” (SYVERTSEN, 2020, p. 6). Essa identidade marca um posicionamento no mundo, o qual segue na contramão da sociedade contemporânea, tal como defender o não consumo de carne ou decidir não possuir um telefone celular. Assim, cada vivência representa possibilidades plurais para a observação do fenômeno do Detox Digital e suas demais ramificações.

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 tecnologias, como as experiências de usos com os smartphones (MILLER, et. al, 2021), revelam discursos ambivalentes na relação com os aparatos técnicos. Em exemplo, o smartphone aparece como aparelho de ganhos e perdas, principalmente no quesito “tempo” e “sociabilidade”. A tecnologia que impacta na otimização da rotina e na possibilidade de encurtamento de distâncias também aparece em evidência como convite à procrastinação e fim da proximidade (MILLER, et. al, 2021). Para tal, entendemos que essa relação surge de um marco plural firmado na formação cultural de cada indivíduo, compreendendo seu contexto e necessidades que o rodeiam. Vale ressaltar que acreditamos que o resultado destas relações não são fruto de um simplório determinismo tecnológico, mas sim, das trocas e estratégias desenvolvidas na relação com a tecnologia e seu uso aplicado nas tarefas mundanas dos indivíduos (MILLER, et al., 2016). O Detox Digital é mais do que um movimento antagônico, é um reflexo do contexto contemporâneo e diante disso, questões culturais, políticas e econômicas são essenciais para tentar explicá-lo (SYVERTSEN, 2020).

De todo modo, as experiências de desconexão refletem uma “metáfora” de cuidado e reparo no consumo destas tecnologias com objetivo de alcançar um possível

equilíbrio. Ademais, os relatos compartilhados no exercício do trabalho de campo apresentam motivadores centrais na decisão de desconexão, sendo estes: presença, produtividade e privacidade, tal como percebido por Syvertsen (2020). Estes marcadores expressam a necessidade de reencontro com uma relação autêntica e produtiva a partir do afastamento progressivo destas tecnologias. Em suma, o abandono de um espaço marcado pela relação de controle instituída por corporações e também por outros usuários da rede permite a reflexão para a estruturação de espaços distantes da vigilância das telas.

ETNOGRAFIA DO DETOX DIGITAL:

Para o desenvolvimento deste artigo o caminho investigativo atentou aos motivadores de um Detox Digital para os participantes de pesquisa, além de se ater às práticas de desconexão de cada interlocutor. Ao observar estas ações inseridas no contexto cultural de cada participante foi possível identificar os efeitos da desconexão na rotina de cada um destes. Diante da complexidade da temática, o percurso etnográfico viabilizou o contato em proximidade com um grupo heterogêneo que partilha do desejo por se desconectar, atentando a suas práticas a partir de um viés cultural.

Originalmente firmada no campo da antropologia, a etnografia tem como base o trabalho interpretativo das culturas, sendo assim capaz de desenvolver novos olhares sobre fenômenos e práticas que acompanham nossa 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, tecnologias da comunicação e artefatos culturais que correspondem ao cenário comunicacional. De acordo com Silva e Machado (2020) a perspectiva de uma abordagem teórico-metodológica da etnografia colabora para a compreensão dos usos e apropriações⁵ dos artefatos da cultura, a partir das experiências antropológicas no

⁵ Aqui entendidos como sinônimos.

campo de pesquisa e das maturações teóricas desenvolvidas no exercício de leituras etnográficas (PEIRANO, 2014). A atenção à subjetividade das práticas cotidianas demarca o olhar capaz de interpretar moralidades e subjetividades que permeiam estes eventos e que, muitas vezes, vão além das narrativas e discursos daqueles que compõe a pesquisa (MILLER, et al., 2016; MILLER, et al., 2021; SILVA & MACHADO, 2020).

O fazer etnográfico desenvolve sua força interpretativa a partir da atenção aos sentidos, como o olhar, a escuta e a escrita (OLIVEIRA, 2006). Assim, a percepção das subjetividades e das técnicas que fogem ao familiar (VELHO, 2003) compõem o trabalho do pesquisador que imerge no(s) campo(s) de pesquisa (GEERTZ, 2003). A ordem qualitativa da descrição etnográfica atenta às práticas, transformações dos sujeitos que fazem parte do cotidiano do campo de pesquisa, ponto que o antropólogo João Biehl chama de “artes de existir das pessoas” (BIEHL, 2020, p. 18). Nas palavras do antropólogo, a etnografia é “uma forma de permanecermos ligados a processos sociais abertos, mesmo furtivos, e ao não pensado – é uma forma de contrabalançar certezas absolutas produzidas por outras disciplinas” (BIEHL, 2020, p. 18). De tal modo, as vivências da pesquisa se mesclam às subjetividades e as histórias compartilhadas junto aos participantes da etnografia.

Ademais, a abordagem etnográfica engloba o campo da internet a fim de atentar aos fenômenos que atravessam práticas online e offline de usuários (HINE, 2015). Para Miller e Horst, é necessário reconhecer a “materialidade de mundos digitais, que não são nem mais nem menos materiais do que aqueles que os precederam” (MILLER, HORSTS, 2012, p. 92).

Os relatos aqui analisados são fruto do trabalho etnográfico de 10 meses junto ao grupo de participantes⁶. As entrevistas foram realizadas de modo online em decorrência da pandemia de Covid-19. O estreitamento dos laços com os participantes surgiu a partir de múltiplos contatos e conversas que foram mediadas nas plataformas digitais. Mesmo que desconectados de algumas redes, todos os participantes ainda mantinham alguma plataforma de interação online disponível para mediar questões de trabalho ou manter-se conectado com amigos e familiares mais próximos. Por fim, o grupo de interlocutores abrange usuários de diferentes gêneros, faixas etárias e localidades; e os participantes privilegiados receberam nomes fictícios a fim de preservar suas

⁶ A seleção dos interlocutores ocorreu a partir de múltiplas entrevistas realizadas com os participantes de pesquisa que foram apresentados previamente a partir de um ciclo de indicações.

identidades, tais como: Augusto de 32 anos (Fortaleza | CE), Emanuele de 34 anos (Santa Cruz | RS) e Daiane de 14 anos (Santa Maria | RS). Suas experiências de desconexão se revelam de modo singular, apresentando características particulares para cada prática de afastamento digital. Ademais, os relatos dos participantes selecionados para compor este artigo foram escolhidos de acordo com a relevância de suas experiências e motivadores no processo do Detox Digital.

PRESENÇA:

É necessário reconhecer que as plataformas online são facilitadoras na criação e manutenção das relações sociais. Entretanto, o movimento do Detox Digital está “convencido” pelo argumento de que as relações mediadas por computadores perderam o seu elemento autêntico (SYVERTSEN, 2020, p. 15). Zahariades, em defesa ao Detox Digital aponta que o vício das telas pode causar a deterioração de habilidades interpessoais, como a dificuldade de estabelecer relações face a face (ZAHARIADES, 2018). Ainda de acordo com o autor de livros de autoajuda, as interações sociais se deterioram conforme mais nos relacionamos através de e-mails, chats e mídias sociais.

A percepção de uma vida cada vez mais marcada pela mediação de dispositivos comunicacionais e plataformas digitais favorece o ponto de estarmos, constantemente, “ligados” (TURKLE, 2012) e ao mesmo tempo a um passo de uma possível desconexão. 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 os smartphones são prejudiciais a capacidade de nos relacionarmos longe da presença das telas.

As motivações para uma vida mais desconectada muitas vezes se mesclam com os anseios por um estilo de vida mais “autêntico” (SYVERTSEN; et al., 2019). A popularização da temática ecoa as ameaças à saúde e ao bem-estar dos indivíduos que estão em proximidade com estes aparelhos. 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 (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.

Em entrevista, Augusto 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 em sua fala a referência ao autor da modernidade líquida: Zygmunt Bauman (2003). Ademais, Augusto aponta que as publicações na internet foram marcadas por um viés de falsidade com o intuito de representar uma “vida perfeita”, o qual é encarado pelo interlocutor como um elemento irreal.

De modo semelhante, Emanuele também percebeu que as relações vividas dentro das redes sociais representavam um “mundo líquido” e sua presença começou a perder sentido dentro destes espaços, o que a motivou a passar por um processo de Detox Digital que durou quase um ano. A participante acredita que “de uma certa forma as redes sociais conectaram as pessoas, mas também ao mesmo tempo, eu acho que elas também desconectaram muito” (Emanuele em entrevista via WhatsApp, agosto de 2020). A ambivalência dos discursos sobre as mídias digitais reconhece os ganhos que a sociedade desenvolveu junto aos usos destas tecnologias, todavia, também ressalta apontamentos, na grande maioria das vezes, estruturados a partir de moralismos ao redor de uma tecnologia. (MILLER, et al., 2021).

PRODUTIVIDADE:

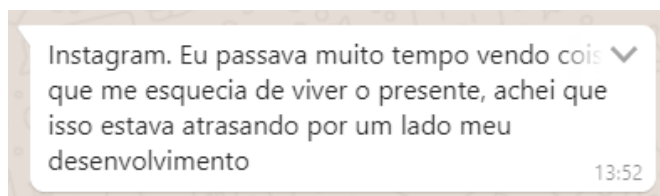
A apropriação das tecnologias corroborou para que as tarefas fossem desenvolvidas de modo mais eficiente possibilitando a economia de tempo e recursos. Ademais, a mesma inserção destas tecnologias auxiliou no desenvolvimento de um perfil multitarefas. A partir do domínio destes aparatos somos capazes de responder e-mails, escutar podcasts e espiar nossas redes sociais através de poucos toques em uma única tela. A inserção destas ferramentas junto ao imperativo da produtividade institui que devemos estar em constante desenvolvimento e maturação produtiva. Contudo, as

mesmas ferramentas que auxiliam a poupar tempo corroboram para a perda de foco e desconcentração de seus usuários (SYVERTSEN, 2020). Assim, a procrastinação e a falta de produtividade, principalmente em modelos de sociedade impulsionados pelo viés neoliberal são encarados como problemas a serem solucionados pelos usuários.

Segundo Trine Syvertsen (2020), repassar a responsabilidade das organizações para os indivíduos é uma das pautas da agenda neoliberal. Enquanto isso, a problemática dos sistemas de produção contemporâneos e também do modelo de economia da atenção (LANIER, 2018) não são colocados em pauta pela mídia e produtos derivados do Detox Digital. Assim, exercícios para vencer a falta de foco e produtividade são a tônica das narrativas de desconexão (ZAHARIADES, 2018).

O chamado à produtividade é vivenciado por distintas camadas sociais. Utilizo como exemplo o relato de uma jovem de 14 anos, aqui chamada de Daiane, a fim de preservar a sua identidade. Em conversa com Daiane via WhatsApp questionei a adolescente sobre o real motivo para ela ter deletado sua conta no Instagram e estabelecido um período de 6 meses sem acesso à rede social. A adolescente explica que excluiu sua conta em detrimento do tempo que a rede lhe consumia, fazendo que isso atrapalhasse as suas atividades. Quando a jovem diz que “esquecia de viver o presente” ela faz menção aos momentos que se via apegada à tela do smartphone visualizando as postagens das contas que seguia no Instagram. Posteriormente, Daiane voltou a criar uma nova conta na mesma plataforma digital, contudo, a jovem revelou que atualmente exerce uso controlado da rede e não costuma usá-la com a mesma frequência de antes.

Figura 1 - Captura de tela da resposta de Daiane no WhatsApp



Fonte: o próprio autor.

Em entrevista, Augusto utiliza a metáfora “magnetismo da tela” para referir-se ao poder atrativo que dispositivos como aparelhos celulares e televisores têm diante da atenção dos usuários. Nas palavras do participante, é “libertador” você não cair na

tentação das forças magnéticas advindas das telas, tal como uma fuga “do mundo virtual” (Augusto em entrevista via Instagram, março de 2021). Augusto também aponta os benefícios de se desintoxicar das telas, trazendo como principal ganho a melhora na qualidade do sono. Para o entrevistado, dormir sem o smartphone do lado permite que você não volte a utilizá-lo no meio da noite favorecendo para que o dispositivo não tente conquistar sua atenção até mesmo nos momentos de descanso.

A narrativa do Detox Digital estabelece que os smartphones e as redes sociais são os principais responsáveis pela procrastinação, falta de foco e perda da produtividade. Para esta prerrogativa, aqueles que buscam se desconectar para o estabelecimento de uma reconexão com sua versão produtiva desenvolvem e compartilham estratégias a fim de dificultar o acesso a estes dispositivos, principalmente em um momento de “recaída” ou “abstinência”⁷. Assim, duas estratégias foram identificadas ao longo dos relatos compartilhados no trabalho de campo. A primeira estratégia atua na estrutura de notificações presentes na maior parte dos aplicativos para smartphones. A partir do impedimento do envio de notificações cria-se uma primeira barreira ao design de uso projetado pelos desenvolvedores, que tem como objetivo conquistar a atenção do usuário e convidá-lo ao uso do aplicativo.

A segunda estratégia percebida atua na criação de obstáculos a fim de dificultar o acesso aos smartphones. Para tal, alguns participantes relatam deixar seu aparelho celular distante ou desligado durante o exercício de atividades para evitarem cair na tentação do magnetismo da tela, como pontuado anteriormente por Augusto. Ademais, dois participantes compartilharam que voltaram a utilizar telefones celulares antigos e de menor capacidade de armazenamento com o intuito de não conseguir instalar os aplicativos que drenavam sua atenção e tempo. O exercício de trazer à tona telefones ultrapassados vai ao encontro do relançamento dos chamados “*dumb phones*” em alusão contrária aos smartphones, dispositivos com capacidade técnica inferiores em comparação aos modelos recentemente lançados. Por fim, também é possível visualizar que algumas empresas voltam sua atenção para os anseios por concentração e desenvolvimento da produtividade. Logo, a criação de aplicativos e livros de autoajuda voltados para esse nicho econômico revelam um mercado em emergência e exploração.

⁷ Algumas palavras foram inseridas entre parênteses a fim de utilizar os termos empregados pela linguagem da saúde diante da relação com outros tipos de vícios, como é percebido nos casos de vício de álcool e drogas.

PRIVACIDADE:

O último ponto encarado como forte motivo para que alguns usuários queiram se afastar das mídias digitais é a privacidade (SYVERTSEN, 2020). Os discursos englobados neste ponto instituem desejos e desconfortos no consumo de smartphones e redes sociais. Uma das questões diz respeito às experiências de contato com conteúdo privado de outros usuários causando incômodo ou até mesmo sentimento de repulsa. Emanuele expõe que um dos grandes motivos para seu afastamento da rede foi o contato com conteúdos que configuram violência contra animais. A participante conta que suas redes eram constantemente bombardeadas por imagens de conteúdo sensível sobre animais que haviam passado por maus-tratos e outros tipos de violência. Emanuele conta que repudiava estas imagens e constantemente tentava bloquear o acesso a esses conteúdos, contudo, sua rede social tornou-se um espaço de desconforto em decorrência do contato com esse tipo de material. O mesmo ocorreu com a exposição a *fake news* e casos de cyberbullying, fazendo com que as redes sociais de Emanuele assumissem um clima caótico (LANIER, 2018). Por conseguinte, este cenário favoreceu para o aspecto “tóxico” das plataformas digitais, causando desconforto como relatado pela participante.

Outro ponto levantado por Emanuele é a comparação das redes sociais com um cartão de visita. Para a participante, as redes sociais tornaram-se um espaço que outras pessoas e empresas podem ultrapassar a privacidade dos conteúdos ali produzidos a fim de conhecer uma possível representação de cada usuário. A exposição das redes sociais permite que os perfis sejam expostos e compartilhados inibindo os níveis de privacidade e possibilitando possíveis julgamentos. Emanuele expõe que acha que os “julgamentos” dentro desta exibição presente nas redes são um fator problemático em nossa sociedade, possibilitando a disseminação de opiniões e discussões que dificilmente ocorreriam fora dos espaços da internet. Assim, a participante afirma que a exposição constituída nas redes pode ser responsável pelo mal-estar e insegurança de alguns usuários.

Além do mal-estar com a exposição e o julgamentos nas redes, alguns participantes também revelam desconforto com a vigilância e manipulação orquestrada pelos algorítmicos das redes sociais. Estas ferramentas de inteligência artificial atuam a partir da lógica da economia da atenção e também corroboram para a estratificação e

lucro com os dados dos usuários da rede (LANIER, 2018). Para alguns participantes, os modos de ação do algoritmo são responsáveis pelo sentimento de vigilância, vide a presença de anúncios e conteúdos que são selecionados de acordo com cada perfil, além da manutenção da atenção dos usuários através de ações desenvolvidas pelos algoritmos de cada plataforma.

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

A presença de narrativas dicotômicas em relação aos usos e apropriações das mídias digitais faz com que estas sejam vistas como facilitadoras de tarefas cotidianas, mas também com riscos a serem evitados. A presença massiva destes artefatos são reflexo da contemporaneidade e de nossa relação com as tecnologias, elemento que também expõe a saturação das relações que são atravessadas pelos smartphones e redes sociais. Logo, o mal-estar das redes se apresenta como uma realidade presente nas experiências dos participantes desta pesquisa. Diante desta relação de desconforto das telas, estratégias de desconexão e afastamento são colocadas em práticas por estes indivíduos a fim de restabelecer um equilíbrio, principalmente nas relações de produção, vigilância e sociabilidade.

De todo modo, as narrativas de Detox Digital assumem características para a configuração de um moralismo das redes. Trine Syvertsen aponta que diferentes fases históricas foram marcadas pela insatisfação com as mídias fazendo com que estas fossem relacionadas a lixo e a veneno, assim, o Detox Digital atua como um caminho metafórico que leva à limpeza e restauração destes indivíduos (SYVERTSEN, 2020, p. 4). As relações na experiências de uso das tecnologias apresentam-se, na grande maioria das vezes, de modo conflitivo até que um ponto de equilíbrio seja encontrado. Não há dúvida de que o advento de inúmeros aparatos técnicos serviram para otimização de tarefas e evolução tecnológica. Contudo, as mídias digitais carregam consigo o estigma de possíveis riscos e complicações derivadas do uso desregulado e das imposições instituídas pelas corporações desse segmento.

Vale ressaltar que este artigo não busca estabelecer juízos de valor sobre o consumo das mídias digitais. As narrativas de Detox Digital foram expostas a fim da análise deste fenômeno e seus impactos no contexto dos participantes. Logo, a relação

de consumo estipulada entre indivíduo e tecnologia não é encarada a partir da ótica do determinismo tecnológico. Para tal, o papel desta pesquisa é trazer à tona diferentes perspectivas e narrativas sobre o consumo de tecnologia, encarando que estas são marcadas por um cenário ambivalente que ressalta seus benefícios e possíveis prejuízos.

Ao fim, foi possível identificar que os motivos e experiências de desconexão compõem um espectro heterogêneo que é moldado na vivência individual de cada usuário que opta por se desconectar. Em suma, os motivos dominantes de presença, produtividade e privacidade observados por Syvertsen (2020) se apresentam como eixos centrais para o entendimento das experiências de Detox Digital vistas ao longo desta pesquisa. Mesmo que alguns participantes tenham entendimentos semelhantes sobre como as redes sociais digitais prejudicam as relações nos espaços online, suas práticas de desconexão se revelam de modo único diante de uma gama de estratégias utilizadas com objetivo de se desconectar. (CERTEAU, 1998)

O imperativo da conexão se mostra ao lado deste fenômeno contemporâneo do Detox Digital. Assim, a procura por um equilíbrio no consumo destas tecnologias favorece para que estes artefatos continuem sendo encarados como benéficos e prejudiciais ao mesmo tempo. Diante de um cenário complexo o qual se reinventa constantemente, o exercício de uma observação atenta às vivências e às relações entre indivíduo e tecnologia se faz necessário. O exercício de uma antropologia da comunicação corrobora para o desenvolvimento de uma percepção que não é ingênua e que não tem como objetivo desenvolver determinismos, mas sim, observar com atenção as nuances deste fenômeno da sociedade contemporânea.

REFERÊNCIAS

BAUMAN, Zygmunt. **Modernidade Líquida**. Rio de Janeiro: Zahar, 2003.

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.

CERTEAU, Michel de **A invenção do cotidiano I: as artes do fazer**. Petrópolis: Vozes, 1994.

GEERTZ, Clifford. **Obras e vidas: o antropólogo como autor**. Rio de Janeiro: UFRJ, 2005.

HINE, Christine. **Ethnography for the Internet: Embedded, Embodied and Everyday**. London: Bloomsbury, 2015.

LANIER, Jaron. **Dez argumentos para você deletar agora as suas redes sociais**. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2018.

MILLER, Daniel; COSTA, Elisabetta; HAYNES, Nell; MCDONALD, Tom; NICOLESCU, Razvan; SINANAN, Jolynna; SPYER, Juliano; VENKATRAMAN, Shriram. **How the World Change the Social Media**. London: UCLPRESS. 2016.

MILLER, Daniel; ABED RABHO, Laila; AWONDO, Patrick; DE VIRES, 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.

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.

OLIVEIRA, Roberto Cardoso. O trabalho do antropólogo: olhar, ouvir, escrever. In: **Revista de Antropologia**. V. 39. N. 1. São Paulo: USP, 1996.

PEIRANO, Mariza. Etnografia não é Método. *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>. Acessado em 10 de abril de 2017.

SYVERTSEN, Trine. **Digital Detox: The politics of Disconnecting**. Emerald Publishing: Bingley. 2020.

SYVERTSEN, Trine; KARLSEN, Faltin; BØLLING, Jørgen. Digital detox på norsk. In: **Norsk Medietidsskrift**. vol. 26, n. 2, 2019. p. 1-18. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/333730886_Digital_detox_pa_norsk. Acesso em 11/04/2020.

SILVA, Sandra Rubia; MACHADO, Alisson. **Diálogos Com Daniel Miller No Campo Da Comunicação: Reflexões A Partir Das Pesquisas Do Gp Consumo E Culturas Digitais**. *Revista Sociologia E Antropologia*, v. 10, p. 861-886, 2020.

TURKLE, Sherry. **Alone Together: Why We Expect More From Technology and Less From Each Other**. Basic Books: New York. 2012.

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.

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.