
“Eu queria acabar com o Whatsapp”¹: uma etnografia com grupos que almejam se desconectar das mídias digitais.²

Thiago Alvares da Trindade³
Sandra Rubia da Silva⁴
Universidade Federal de Santa Maria, RS

RESUMO

Em um cenário trabalhista conectado, as ferramentas digitais se revelam como artefatos indispensáveis para o exercício laboral. Todavia, rotinas de trabalho cada vez mais apegadas a itens como smartphones, redes sociais online e plataformas têm corroborado para a dissolução de fronteiras entre trabalho e lazer, além do desenvolvimento de episódios de ansiedade, *burnout* e perda de atenção. Essa paisagem corrobora para o crescimento de fenômenos como o detox digital, o qual busca implicar dietas de desconexão e estratégias para equilibrar o consumo destas tecnologias. Portanto, a partir de uma etnografia, este estudo analisa os impactos destes artefatos de conexão no bem-estar de um grupo de indivíduos, além de identificar estratégias de consumo destes aparatos para a manutenção do bem-estar individual e coletivo dos mesmos.

PALAVRAS-CHAVE: Desconexão; Culturas Digitais; Trabalho; Bem-estar; Etnografia.

INTRODUÇÃO

A internet comercial é uma das grandes razões para o aumento no acesso à informação e também pela expansão das redes de sociabilidade on-line. É graças à internet que temos uma porta aberta para o mundo e um dos principais artefatos aliados nessa jornada digital são computadores, tablets e telefones celulares⁵, sendo este último o principal meio de acesso à rede mundial de computadores no Brasil⁶. Estes aparelhos

¹ Frase expressa por Hellen, umas das participantes da pesquisa, durante atividade do grupo de Detox Digital.

² Trabalho apresentado no GP Tecnologias e Culturas Digitais, XXII Encontro dos Grupos de Pesquisas em Comunicação, evento componente do 45º Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação.

³ Doutorando do programa de Pós-Graduação em Comunicação da Universidade Federal de Santa Maria (POSCOM/UFSM), linha de pesquisa: Estratégias Comunicacionais. Bolsista Capes. Integrante do Grupo de Pesquisa Consumo e Culturas Digitais. E-mail: thiagotrindade95@gmail.com.

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001.

⁴ Doutora em Antropologia pela UFSC e Professora Associada do Departamento de Ciências da Comunicação e do Programa de Pós-Graduação em Comunicação da Universidade Federal de Santa Maria (POSCOM/UFSM). Presidente do Grupo de Pesquisa Consumo e Culturas Digitais. E-mail: sandraxrubia@gmail.com

⁵ Neste trabalho, telefones celulares e smartphones serão tratados como sinônimos.

⁶ Disponível em: <https://bit.ly/3OZsOWn>. Acesso em: 08/05/2022.

nos acompanham em tarefas desde o acordar, até minutos antes de irmos dormir, além de se tornarem um item fundamental para o exercício do trabalho em inúmeras funções.

O impacto da internet na contemporaneidade se apresenta no seu entrecruzamento com as demais esferas que compõem a sociedade, revelando um contexto de ampla digitalização das atividades, o qual é consequência da agenda neoliberal instituída por inúmeras nações (SYVERTSEN, 2020). Mesmo que seja encarada como amplamente inserida nos domicílios brasileiros, o acesso à internet ainda não é uma realidade universal no país. Cerca de pouco mais de 17% da população brasileira ainda não possui acesso à rede mundial de computadores, sendo que as populações mais prejudicadas são as camadas carentes e moradores de áreas rurais⁷. Ainda assim, compreendemos que a internet está amplamente disseminada⁸ e que trouxe inúmeras transformações para o mundo. Contudo, a relação com a rede mundial de computadores muitas vezes é cerceada por narrativas ambivalentes, ou seja, seu uso pode ser configurado como benéfico e também danoso para seus usuários. Em meio a esse emaranhado de discursos positivos e negativos, alguns elementos como trabalho e bem-estar ganham destaque nesse debate.

A internet e as mídias digitais detêm de um papel importante no contexto das atividades da nossa sociedade que de alguma forma somos marcados pela dependência destes artefatos. O episódio do “apagão das redes sociais”, ocorrido no dia 4 de outubro de 2021, lança luz sobre a questão do quão dependente nos tornamos dessa infraestrutura digital (PAASONEN, 2021) e suas plataformas para trabalho, consumo e relacionamento. Tal ponto auxilia na concepção de que estamos cada vez mais cercados por tecnologias em nosso cotidiano e, o consumo destes aparelhos pode ser um eminente causador de estresse e ansiedade nas rotinas de seus usuários.

Diante da esfera do trabalho, é notável que estas tecnologias corroboram para a transformação das relações trabalhistas, além de auxiliarem no desempenho das atividades. Contudo, percebemos que os mesmos objetos que ajudam a poupar tempo, também são responsáveis por efeitos nocivos a seus trabalhadores. A intersecção entre trabalho e saúde revela um ambiente conectado, em que alguns usuários buscam estabelecer um consumo equilibrado destas mídias em prol do seu bem-estar. Assim,

⁷ Disponível em: <https://bit.ly/3nDDNjP>. Acesso em: 05/05/2022.

⁸ Disponível em: <https://bit.ly/3P0hBoq>. Acesso em: 14/07/2021.

fenômenos como o detox digital aparecem como salvaguarda do espectro de mal-estar causado pelas redes digitais e smartphones.

Enfim, esta pesquisa busca lançar luz sobre a parcela de indivíduos que mesmo a partir do espectro da conectividade, desenvolve estratégias para afastar-se dos efeitos das mídias digitais. As atividades de afastamento digital destacam um conjunto de práticas de resistência para evitar as implicações e perigos que derivam de uma vida excessivamente conectada, além de um espectro de ambivalências que cerca o uso destas tecnologias. Assim, o número de pessoas que anseiam por uma vida afastada das telas vem crescendo⁹ e acumulando adeptos (SYVERTSEN; et al. 2019; SYVERTSEN, 2020), e isso se evidencia a partir de conteúdos digitais, acampamentos de detox digital e livros de autoajuda que vendem a promessa de uma vida mais afastada das mídias digitais.

Portanto, o presente artigo busca, a partir de uma etnografia no campo da comunicação, analisar os impactos de um trabalho que cruza as fronteiras da esfera digital, além de reconhecer as estratégias desenvolvidas para o equilíbrio no consumo das mídias digitais que perpassam essa relação, tal como smartphones e redes sociais digitais. O estudo viabiliza um olhar sobre estas tecnologias sem a imposição de determinismos, compreendendo que os significados destas tecnologias emanam da sua relação com a cultura e com os indivíduos em suas respectivas realidades. Nesse sentido, o presente estudo compreende as mídias digitais, como smartphones e redes sociais digitais, como artefatos culturais (MILLER, et. al., 2016; SYVERTSEN, 2017) com distintos significados e relações singulares com cada um dos participantes desta pesquisa.

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

⁹ Disponível em: <https://bit.ly/3bOQQou>. Acesso em 20/01/2022.

que correspondem ao cenário comunicacional. Ademais, esta pesquisa firma-se nos fluxos digitais dos seus participantes e de uma série de contatos que foram realizados na esfera digital (HINE, 2015). Para Heather Horst e Daniel Miller, 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). É importante ressaltar que, mesmo inseridos na pauta do detox digital, todos os participantes ainda mantinham uma ou mais plataformas de interação online disponíveis para mediar questões de trabalho ou manter-se conectado com amigos e familiares. Outrossim, o contexto da pandemia de Covid-19 implicou para que as entrevistas se mantivessem de modo online a fim de preservar a saúde e bem-estar dos interlocutores.

O grupo de interlocutores da pesquisa abrange usuários de diferentes faixas etárias e localidades e é decorrente dos encontros da oficina de Detox Digital desenvolvida pelo grupo De Saber¹⁰, o qual reuniu mais de 20 participantes em 4 encontros mensais que ocorreram de 10 de junho de 2021 a 09 de setembro de 2021. Após os encontros, o contato com alguns participantes foi mantido até o presente momento e suas identidades verdadeiras foram preservadas.

Por fim, o artigo está dividido em 3 eixos. O primeiro apresenta o sentido de capitalismo de plataforma, compreendendo que a esfera do trabalho passa a ser atravessada pelas mídias digitais, além da ruptura das relações de trabalho ali desenvolvidas. A segunda etapa destaca o fenômeno do detox digital como um movimento contemporâneo que busca por períodos de desconexão em contraste a um cenário trabalhista que se mostra constantemente conectado. Enfim, o último eixo é de ordem analítica e debruça-se sobre os relatos dos participantes da pesquisa sobre os efeitos da intersecção entre trabalho e saúde, além de analisar estratégias desempenhadas por estes interlocutores para preservar o bem-estar nessa relação.

TRABALHO DE PLATAFORMA: FRONTEIRAS ENTRE LABOR E LAZER

Vivemos em uma era em que inúmeras atividades são realizadas a partir da presença de aparelhos de conexão à internet. Diante disso, uma ampla infraestrutura

¹⁰ 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/>.

digital adentra as esferas que compõem a sociedade, como trabalho, saúde e consumo, integrando e transformando as relações presentes neste cenário. Logo, a forte presença de aparatos como smartphones e plataformas digitais chega com a promessa de facilitar as atividades mundanas. O espectro de um cenário de amplo consumo de smartphones corrobora para transformações nos modos em como trabalhamos e o desenvolvimento de novos modelos de trabalho. Para Nicole Aschoff a ampla disseminação destes aparelhos corroborou para que rapidamente se tornassem um dispositivo que abarca inúmeras tarefas (ASCHOFF, 2021), visto que cada vez mais aspectos de nossa sociedade são atravessados pela infraestrutura digital.

A adoção de tecnologias da informação e comunicação no campo do trabalho transforma e cria novas configurações para as relações trabalhistas estabelecidas no cotidiano. É com a facilidade de acesso ao smartphone que é possível estabelecer reuniões online, desenvolver tarefas relacionadas ao trabalho e também contatar funcionários e clientes que cercam a rotina laboral. Semelhantemente, estes aparelhos que estão inseridos em múltiplos cenários e atividades borram as fronteiras entre esferas da nossa sociedade, como trabalho e lazer. Ademais, a perspectiva da ampla conectividade corrobora para que as relações de trabalho, antes realizadas somente no espaço corporativo, possam ser difundidas e adentrem a rotina privada dos smartphones dos trabalhadores.

Além disso, a pandemia do Covid-19 trouxe novas configurações para as relações sociais e de trabalho, impondo que uma parcela de trabalhadores mantivesse sua rotina de trabalho dentro do espectro dos seus lares. A idealização de home office corrobora para o aumento do consumo de telas, além de dissipar as fronteiras de atividades trabalhistas e de lazer. Outrossim, 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), além de um novo modelo econômico que estrutura-se na estratificação e processamento dos mesmos. Para isso, uma vasta infraestrutura desenvolve-se ao redor das atividades de usuários com o objetivo de capturar esse novo commodity. A crescente valorização e interesse em acúmulo de dados fez com que a demanda por essa

matéria-prima impulsionasse um novo modelo econômico que se desenvolve às sombras do neoliberalismo e que traz consigo a otimização dos processos produtivos e a deslocalização dos trabalhadores envolvidos nessa lógica (SRNICEK, 2018). Nessa dinâmica as plataformas emergem como um sistema de negócio eficiente capaz de extrair e refinar os montantes de dados coletados. O desenvolvimento de uma infraestrutura digital proporciona que as atividades sejam mediadas dentro do ambiente de plataforma, corroborando para a subordinação de usuários que percebem que as plataformas passam a compor um cenário aglutinado à esfera do trabalho.

A lógica de operação destas plataformas somado a ampla disseminação de smartphones reforçam o cenário de dependência destes dispositivos, além de um estado de constante disposição (KATZ; AAKHUS, 2004). Plataformas de correio eletrônico, mensagens instantâneas, além de demais outros aplicativos e softwares que compõem o cenário trabalhista exacerbam a continuidade das relações de trabalho até mesmo após o fim do expediente.

Daniel Miller e autores (2021) trazem o conceito de *transportal home*¹¹ ao referirem aos smartphones. Para os autores, os smartphones englobam uma série de atividades favorecendo que os indivíduos configurem o dispositivo como um local significativo para se viver, integrando encontros entre amigos, parentes e estranhos, independente de onde residam fisicamente. (MILLER, et al., p. 158, 2021). Todavia os autores reconhecem que a noção de *transportal home* não implica somente em relações de refúgio e conforto para seus usuários. Segundo os autores, 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 de proximidade vai de encontro com as lógicas de contato perpétuo (KATZ; AAKHUS, 2004) que expõem as consequências dos telefones celulares em manter os indivíduos, constantemente, disponíveis. De acordo com Nicole Aschoff (2021) nossos smartphones se tornaram uma nova corda, nos amarrando uns aos outros, ao digital e ao nosso sistema socioeconômico mais amplo de maneiras sem precedentes (2021, p. 11). Diante desta lógica, a esfera do

¹¹ 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).

trabalho passa a ser composta pelo espectro de atividades presente nos usos dos smartphones, além de diluir as diferenças entre o espaço do trabalho e o espaço do lazer.

DETOX DIGITAL: AMBIVALÊNCIAS ENTRE TRABALHO E BEM-ESTAR

A conectividade é uma realidade presente em inúmeras esferas de nossa sociedade. Todavia, alguns indivíduos encaram o excesso de telas com distanciamento. Há quem defenda que uma vida rodeada por telas e aparatos tecnológicos pode implicar em problemas de saúde e produtividade. 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 produtivo. A popularização da temática ecoa as ameaças à saúde e ao bem-estar dos indivíduos que estão em contato direto 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.

O cientista da computação Jaron Lanier (2018), entende que a tecnologia não deve ser encarada como a vilã dos tempos contemporâneos, entretanto deve ser reconhecido quem são os agentes tóxicos que são utilizados para manipular e causar mal-estar a seus usuários. Para Lanier (2018), estes modelos de plataformas amplificam mais as emoções negativas do que as positivas, através do cyberbullying ou disseminação de *fake news*, o que conseqüentemente implica em relatos de aumento dos níveis de ansiedade, depressão e cansaço das telas.

A crescente pauta sobre os efeitos das redes sociais traz à tona fenômenos contemporâneos como o detox digital. Para Syvertsen (2020), o termo detox digital abrange diferentes atividades que exercem rupturas no consumo de smartphones e mídias digitais, logo, o termo descreve “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. Segundo Syvertsen, o termo detox digital obteve crescimento exponencial em menções a partir do ano de 2013 configurando que a temática se tornasse um tema de discussão em portais digitais sobre saúde e bem-estar, além de uma

pauta de conversas cotidianas. Com a crescente popularidade da temática, recentemente algumas plataformas têm desenvolvido ferramentas para implicar sobre o tempo de uso de tela do usuário, como o Google digital well-being¹² e a nova ferramenta do Instagram desenvolvida para alertar o usuário sobre seu tempo de uso da plataforma¹³.

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. Syvertsen aponta que o espectro pessimista sempre compôs o imaginário das mídias e tecnologias, enaltecendo previsões distópicas e moralismos que acompanham a relação entre indivíduo e tecnologias em diferentes culturas. (SYVERTSEN, 2017; BENJAMIN, 2019; PAASONEN, 2021).

Na perspectiva da sociedade de plataforma, José Van Dijck (et. al., 2018) expõem que muitas vezes as plataformas são encaradas de modo ingênuo, como ferramentas auxiliadoras do cotidiano online sem que se perceba a sua ação global dentro de uma estrutura capacitada em extrair e processar dados. Do mesmo modo que apropriações decorrem destes novos usos, é possível notar dinâmicas de transformação do comportamento do usuário pelos próprios algoritmos (VAN DIJCK, et. al, 2018; LANIER, 2018). Para Nicole Aschoff, as ressalvas sobre o vício em smartphones e mídias sociais refletem inseguranças de como as tecnologias afetam normas e valores, tanto como indivíduos quanto como sociedade (ASCHOFF, p. 45, 2021).

Mesmo levantando todas as possíveis complicações do constante uso destas plataformas, os participantes revelam-se cientes da necessidade desses dispositivos para o desempenho de atividades fundamentais para o exercício do trabalho ou para a simples noção de presença no mundo digital. Daniel Miller e autores (2021) reiteram que a grande maioria dos participantes da sua pesquisa estão cientes de que os termos e condições de uso de um aplicativo prevêm a coleta de dados que parecem ir muito além dos requisitos atuais para o funcionamento deste aplicativo. Desta maneira, sua aceitação não indica que eles estejam satisfeitos com tais condições, contudo

¹² Disponível em: <https://wellbeing.google/>. Acesso em: 27/06/2022.

¹³ Disponível em: <https://bit.ly/3NJUb5H>. Acesso em: 07/05/2022.

compreendem que este é um requisito para o uso desses aplicativos (MILLER, et al., 2021).

Portanto, vale apresentar que a opção pela desconexão não é encarada de modo categórico. 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. Por fim, ao longo dos relatos dos participantes da pesquisa foi possível observar que alguns motivos sobressaem em relação aos apontamentos levantados.

“VOCÊ NÃO TÁ INSERIDA NO MUNDO SE VOCÊ NÃO TEM WHATSAPP”

A frase que inicia o eixo analítico expressa o relato de uma das participantes do grupo de Detox Digital realizado pelo grupo De Saber. Ao expressar seu descontentamento com a necessidade de conexão que reverbera na esfera do trabalho, a participante expõe que ferramentas como o WhatsApp são imprescindíveis para o desenvolvimento das atividades trabalhistas. O relato é exposto para indicar que mesmo que o desejo por se desconectar reverbere, ainda sim, algumas ferramentas se mostram indispensáveis nessa relação. Nesse sentido, a mesma ferramenta que é responsável por desenvolver a presença do usuário em um cenário amplamente conectado, é também a mesma que quando utilizada em excesso é capaz de implicar em episódios de mal-estar a seus usuários. Diante de uma esfera do trabalho amplamente conectada, ferramentas como WhatsApp e e-mail são responsáveis pela expansão das jornadas de trabalho. De acordo com alguns interlocutores da pesquisa, a facilidade de conexão possibilitada por estas tecnologias corroborou para que as jornadas de trabalho invadissem o nível privado, principalmente através dos telefones celulares.

Ademais, o imperativo de conexão evidencia experiências nocivas que ganharam força com a progressiva mudança de atividade do nível presencial para o online. O interlocutor Anderson, revela que a digitalização de atividades imposta pela pandemia implicou em seu trabalho uma série de reuniões via Google Meet e o aumento no consumo de smartphones, o que segundo o participante, o prejudicaram em sua capacidade de concentração. De modo semelhante, Hellen que também integra a pesquisa, encara as rotinas de ampla conectividade como elemento de mal-estar. Hellen

expressa que 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” (Hellen, em relato via Google Meeting, 2021).

Na expectativa de compor estratégias de bem-estar relacionadas ao consumo destas tecnologias no exercício do trabalho, Natália compartilha uma experiência desenvolvida na escola em que trabalha. A experiência é 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 (Natália, em relato via Google Meeting, 2021).

O compartilhamento de Natália 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 no contexto da pandemia exigiu que, em alguns contextos, ferramentas digitais se tornassem indispensáveis para a prática laboral. Hellen, que trabalha como escritora, revela 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” (Hellen, em relato via Google Meeting, 2021). Assim, o indivíduo que não integra a lógica da presença digital, além de produzir e divulgar 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” (Hellen, em relato via Google Meeting, 2021).

O cenário do trabalho de plataforma recorre a que cada vez mais uma classe de trabalhadores viabilize as suas atividades laborais a partir de smartphones e aplicativos. Para tal, Kauã compartilha a experiência trabalhista de sua namorada, como vendedora em uma loja de roupas. De acordo com o relato, uma das funções da sua companheira, prevista em contrato, era utilizar a função dos status do WhatsApp para publicar fotos de roupas, além de enviar oportunidades e atender clientes via WhatsApp; “e se ela não faz isso ela é demitida” (Kauã, em relato via Google Meeting, 2021).

Os relatos anteriores ressaltam as imposições de uso das plataformas para o desenvolvimento das atividades trabalhistas. Nesse cenário, smartphones e aplicativos aparecem como artefatos de trabalho indispensáveis e à serviço da produtividade. De modo ambivalente, estes mesmos aparelhos voltados para a composição da esfera do trabalho são encarados como elementos que podem obstruir a produtividade das tarefas, implicando em episódios de procrastinação e falta de foco. Para os participantes, o consumo excessivo destas redes sociais pode ser interpretado como uma forma de procrastinação, assim, a distração ocasionada não é vista como um passatempo, mas sim como protelação, principalmente quando o uso destas redes é encarado como um excesso.

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 levou os indivíduos a encontrar dificuldade em manter atenção em suas atividades. O mesmo se percebe em um dos participantes, o qual revela que o smartphone se tornou um objeto de constante distração; “você não tem muita alternativa, né. Você acaba indo para as redes, querendo ou não, às vezes por nada. Você tá afim de abrir o celular e você abre” (Caetano, em relato via Google Meeting, 2021). Narrativas como a de Caetano reforçam a necessidade de que, para o retorno a uma atividade sem interrupções, o smartphone deve aparecer somente como um aliado para o trabalho e não como uma forma de distração das suas atividades.

Trine Syvertsen e autores (2020) em seu estudo sobre o desintoxicação digital na Noruega identificaram que um dos motivos para optar por uma vida desconectada é voltar aos padrões produtivos anteriores à distração das redes. Nesta ótica as redes sociais atuam como um inimigo do contexto produtivo criando distração no ambiente de

trabalho ou em contexto de demanda. Para tal considera-se as redes sociais como uma possível “perda de tempo”, expressão utilizada por alguns dos participantes da pesquisa.

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 marcada cada vez mais pela presença de telas. Assim, espaços de compartilhamento de relatos e experiências de desconexão corroboram para o desenvolvimento de estratégias para a superação deste imperativo. Contudo, a problemática dos sistemas de produção contemporâneos e também do modelo de economia da atenção (LANIER, 2018) ainda são pouco discutidos nestes espaços. Assim, exercícios para vencer a falta de foco e produtividade são a tônica das narrativas de desconexão. Em síntese, as narrativas dos interlocutores da pesquisa revelam ambivalências que cerceiam artefatos como smartphones e redes sociais digitais. Logo, os mesmos dispositivos responsáveis pela diluição entre as fronteiras do público e privado, são os mesmos itens encarados como necessários para o desenvolvimento das funções laborais. A relação entre receio e necessidade sobre estes aparatos ressalta os efeitos ao bem-estar dos participantes da pesquisa, além de destacar uma série de moralismos que cerceiam estes objetos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

De fato as mídias sociais já estão incorporadas no cotidiano da sociedade e apresentam usos distintos para cada grupo social. Diante disso, o que foi visto a partir das ponderações dos participantes é que estas plataformas, quando indispensáveis para o exercício de atividades laborais, podem conjecturar uma ferramenta de mal-estar. Logo, os efeitos do trabalho de plataforma ecoam a partir de tópicos como produtividade, atenção e necessidade de manter uma presença digital no exercício do trabalho. Assim, esses elementos corroboram para que as narrativas de detox digital apareçam como elemento ambivalente, reforçando pontos negativos e positivos das mídias digitais no cenário do trabalho, além de revelarem um cenário heterogêneo que também é composto pelos anseios por uma vida menos conectada.

Segundo os relatos dos participantes foi possível constatar que alguns interlocutores partilham do mesmo nível de experiência sobre os efeitos nocivos das

mídias digitais, aplicativos e plataformas no aspecto do trabalho. Outrossim, este mesmo grupo de participantes apresenta estratégias de usos distintos para estas mídias, principalmente no aspecto de prevenção ao bem-estar individual e de grupos próximos. As ressalvas de um ambiente amplamente conectado guiam uma série de práticas capaz de conservar os níveis de produtividade e bem-estar, visto os aspectos negativos, tais como ansiedade, cansaço e perda do foco.

A presença digital se apresenta como um fator substancial para que muitos destes indivíduos possam entrar, permanecer ou se destacar em suas atividades laborais, visto que dependem do seu uso para a manutenção das atividades trabalhistas. Diante da lógica do imperativo de conexão, alguns participantes tentam desenvolver novas rotinas de usos para estas plataformas a fim de segurar seus efeitos. Contudo, recai sobre o trabalhador a responsabilidade de estabelecer o seu próprio consumo consciente destas plataformas, sem que os desenvolvedores destas redes sejam responsabilizados pelas estratégias de retenção da atenção dos seus usuários.

Compreendemos que estas tecnologias não repousam sobre o aspecto da neutralidade. Logo, é importante ressaltar que não caracterizamos as redes sociais digitais como vilões, por isso é necessário atentar aos distintos usos a partir da sua inserção em diferentes grupos de usuários. Daniel Miller e autores (2016) entendem que as tecnologias não são neutras e apresentam diferentes apropriações de acordo com sua inserção no cotidiano cultural de um grupo de indivíduos.

Assim, identificamos que os mesmos artefatos que auxiliam na execução do trabalho são os mesmos que também são responsáveis pelos efeitos de mal-estar dos trabalhadores, principalmente nos problemas de saúde mental. Os relatos de exaustão, perda da capacidade de atenção e desenvolvimento de ansiedade são alguns dos pontos apresentados pelos participantes que demarcam essa relação. Mesmo que oriundos de auto-diagnóstico, as ponderações dos interlocutores destacam os efeitos nocivos destas mídias na sua relação com o trabalho.

Por fim, os pontos aqui apresentados são apenas uma das perspectivas que cerceia as relações de trabalho em um cenário amplamente conectado. Contudo, os estudos sobre desconexão ainda são incipientes e revelam uma defasagem em pesquisas que procuram investigar as relações de abandono e afastamento das mídias digitais, visto que as relações contemporâneas são cada vez mais marcadas pelos aspectos da

conectividade. Consequentemente, 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, mas, muitas vezes não percebidos.

Percebemos 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. Por fim, aqueles e aquelas que optam por se desconectar exercem esta ação com o objetivo de fugir dos riscos de uma vida improdutiva e causadora de mal-estar. Para observar estes detalhes com mais profundidade o campo da comunicação deve investigar as práticas e diferentes níveis de estar desconectado na contemporaneidade. Uma ótica não ingênua é capaz de olhar para este fenômeno e revelar um panorama de novas motivações e justificativas para estar desconectado na contemporaneidade. Portanto, é necessário observar com atenção as expressões produzidas por este cenário ainda incipiente para que novos ângulos deste fenômeno sejam analisadas adiante sob a perspectiva dos estudos da comunicação.

Referências Bibliográficas:

ASCHOFF, Nicole. **The smartphone society**: Technology, power, and resistance in the New Gilded Age. Boston: Beacon Press, 2021.

BENJAMIN, R. **Race after Technology**: Abolitionist Tools for the New Jim Code. Cambridge: Polity Press, 2019.

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

KATZ, James E., AAKHUS, Mark A. **Perpetual Contact**: Mobile Communication, Private Talk, Public Performance. Cambridge: Cambridge University Press. 2004.

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 VIRE, 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.

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/3yIotBI>. Acesso em 11/04/2020.

PAASONEN, Susanna. **Dependent, Distracted, Bored**: Affective Formations in Networked Media. Cambridge: MIT Press, 2021.

PEIRANO, Mariza. **Etnografia não é Método**. Horizontes Antropológicos. Porto Alegre, a. 20, n. 42. Porto Alegre, p. 377-391, jul./dez. 2014. Disponível em: <https://bit.ly/3nWlgs5>. Acesso em 10/03/2017.

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.

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/3AoJkeo>. Acesso em 11/04/2020

VAN DIJCK, José; POELL, Thomas; DE WAAL, Martijn. **The Platform Society**: Public Values in a Connective World. London: Oxford University Press, 2018.