

**Thiago Álvares da
Trindade**

Universidade Federal de
Santa Maria – UFSM
Email:
thiagotrindade95@gmail.com

Sandra Rubia da Silva

Universidade Federal de
Santa Maria – UFSM
Email:
sandraxrubia@gmail.com



*Este trabalho está licenciado sob
uma licença Creative Commons
Attribution 4.0 International
License.*

Copyright (©):

*Aos autores pertence o direito
exclusivo de utilização ou
reprodução*

ISSN: 2175-8689

**Uma etnografia sobre
desconexão voluntária:
motivações e estratégias para
desconectar**

*An ethnography about voluntary
disconnection:
motivations and strategies to disconnect*

*Una etnografía sobre la desconexión
voluntaria:
motivaciones y estrategias para desconectar*

TRINDADE, T.; SILVA, S. Uma etnografia sobre desconexão voluntária: motivações e estratégias para desconectar. Revista Eco-Pós, v.25, n.3, p.18-39, 2022. DOI: 10.29146/eco-ps.v25i3.27924

RESUMO

As narrativas ao redor do consumo das tecnologias são marcadas por ambivalências que encaram as mídias digitais como benéficas e prejudiciais. Diante disso, movimentos contemporâneos como a desconexão voluntária apresentam-se como capazes de equilibrar o consumo de redes sociais e smartphones. Logo, a partir de uma etnografia para internet (Hine, 2015), este estudo objetiva identificar e analisar os principais motivadores para o exercício de desconexão digital voluntária e suas imbricações na realidade de um grupo de participantes. Para isso, o estudo traz novas perspectivas para as três razões para estar desconectado identificadas no trabalho de Trine Syvertsen (2020), sendo estas a presença, a produtividade e a privacidade. Por fim, o trabalho de campo, ainda em desenvolvimento, revela uma trama de experiências heterogêneas que são marcadas na realidade de cada participante, além de um conjunto de estratégias para a manutenção do bem-estar dos indivíduos que buscam estar desconectados.

PALAVRAS-CHAVE: *Culturas Digitais; Detox Digital; Etnografia; Etnografia para Internet.*

ABSTRACT

The narratives around the consumption of technologies are marked by ambivalences that see digital media as both beneficial and harmful. In view of this, contemporary movements such as digital detox present themselves as capable of balancing the consumption of social networks and smartphones. Therefore, based on an ethnography for the internet (Hine, 2015), this study aims to identify and analyze the main motivators for the exercise of voluntary digital disconnection and its imbrications in the reality of a group of participants. For this, the study brings new perspectives to the three reasons for being disconnected identified in Trine Syvertsen work (2020), namely presence, productivity and privacy. Finally, the fieldwork, still under development, reveals a web of heterogeneous experiences that are marked in the reality of each participant, in addition to a set of strategies for maintaining the well-being of individuals who seek to be disconnected.

KEYWORDS: *Digital Cultures; Digital Detox; Ethnography; Ethnography for the Internet.*

RESUMEN

Las narrativas en torno al consumo de tecnologías están marcadas por ambivalencias que ven a los medios digitales como beneficiosos y dañinos. Ante ello, movimientos contemporáneos como la desconexión voluntaria se presentan como capaces de equilibrar el consumo de redes sociales y smartphones. Por lo tanto, a partir de una etnografía para internet (Hine, 2015), este estudio tiene como objetivo identificar y analizar los principales motivadores para el ejercicio de la desconexión digital voluntaria y sus imbricaciones en la realidad de un grupo de participantes. Para ello, el estudio aporta nuevas perspectivas a los tres motivos de desconexión identificados en el trabajo de Trine Syvertsen (2020), a saber, presencia, productividad y privacidad. Finalmente, el trabajo de campo, aún en desarrollo, revela un tejido de experiencias heterogêneas que se marcan en la realidad de cada participante, además de un conjunto de estrategias para mantener el bienestar de los individuos que buscan la desconexión.

PALABRAS CLAVE: *Culturas Digitales; Desintoxicación Digital; Etnografía; Etnografía para Internet.*

Submetido em 05 de Agosto de 2022

Aceito em 15 de Outubro de 2022

Introdução

Manuela, de 35 anos, trabalha em uma escola de educação infantil em Santa Cruz, município do Rio Grande do Sul. Recentemente ela se formou em pedagogia e começou a trabalhar em uma empresa da cidade. A principal conexão desta pesquisa com Manuela foi sua decisão de ficar quase um ano afastada das redes sociais online. A ruptura no consumo destas plataformas digitais ocorreu em detrimento dos discursos de ódio compartilhados nas redes sociais de Manuela, e também o enfraquecimento das relações sociais ali presentes. Em um primeiro momento, a pedagoga excluiu sua conta no *Facebook*, meses depois no *Instagram*, e por fim, manteve um perfil no *Twitter*, mas raramente o utilizava. Durante esse período, seu principal consumo era a plataforma de mensagens instantâneas do *WhatsApp* e outros aplicativos do seu *smartphone*.

Para Manuela, as relações nas redes sociais passaram a ser frágeis, fugazes e tóxicas, além de compartilharem de um ambiente minado por *fake news* e discursos de ódio. Logo, a solução proposta pela pedagoga foi afastar-se dos espaços em que essas dinâmicas prejudiciais eram recorrentes. O período de quase um ano de afastamento das redes sociais digitais trouxe benefícios, além de reflexões e aprendizados sobre o consumo destas plataformas. Posteriormente, Manuela voltou a criar contas no *Instagram* e no *Facebook*, em decorrência da realização de algumas atividades que só poderiam ser realizadas no exercício de estar online, vide exemplo a aplicação em vagas de emprego na sua cidade. O imperativo da conexão torna quase impossível estar desconectado, visto que cada vez mais esferas da sociedade atravessam a infraestrutura digital, tal como trabalho, sociabilidade e consumo.

A perspectiva de quem opta por se desconectar¹ não implica em um processo abrupto de desconexão integral, mas sim em um exercício pautado em rupturas, permanentes ou não, do consumo de alguns aparatos e plataformas (Syvertsen, 2017, 2020). A partir das experiências compartilhadas ao longo do trabalho de campo, compreendemos que os processos de desconexão podem ser percebidos a partir de um espectro o qual é amplo e heterogêneo por

¹ As experiências de desconexão podem englobar *smartphones*, redes sociais online, plataformas digitais ou também outros aparelhos de conectividade, como computadores e notebooks.

englobar experiências singulares de estar offline. As narrativas de desconexão expõem experiências de vício, cansaço das telas e medo do impacto destas tecnologias ao bem-estar de seus usuários, além de uma gama de modos afastamento de smartphones e redes sociais online. Em razão disso, os relatos de Manuela revelam desgastes originários dos usos das redes sociais online e também das relações mediadas nos espaços digitais. Os pontos levantados pela pedagoga somam-se a inúmeros outros discursos em prol de um único desejo: se desconectar das redes sociais e mídias digitais. Essas condutas destacam estratégias para voluntariamente se desconectar², e que são implementadas com a justificativa de preservar o bem-estar de cada usuário. A experiência de Manuela é apenas mais uma diante das inúmeras maneiras de se desconectar. Há aqueles que optam por apagar sua conta nas redes sociais digitais, outros criam estratégias para impedimento do uso de smartphones, já outros desenvolvem regras de uso controlado das mídias digitais.

Mesmo diante deste cenário, não há dúvidas de que as mídias digitais agregaram e ainda agregam às atividades mundanas, auxiliando no exercício de tarefas e na economia de tempo. Contudo, algumas ressalvas alertam que o consumo desregrado destas tecnologias, principalmente dos smartphones³ e das redes sociais online, esgota vidas, invade a privacidade e rouba tempo (Syvertsen, 2020, p. 2). O cientista da computação Jaron Lanier (2018), entende que as tecnologias não devem ser encaradas como vilãs dos tempos contemporâneos, entretanto deve ser reconhecido quem são os agentes tóxicos que são utilizados para manipular e causar danos 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 no sentimento de mal-estar.

O contexto da covid-19 impôs que muitos indivíduos passassem mais tempo conectados à internet e a telas. A hiperdigitalização da economia e das esferas sociais auxiliou no desenvolvimento de movimentos de resistência midiática, tal como a desintoxicação digital, ou detox digital como é também conhecido (Syvertsen, 2017, 2020). Esse movimento em prol do

² Entendemos nestes casos que a desconexão ocorre de modo voluntário pois surge a partir da vontade do próprio indivíduo em se desconectar de aparelhos de acesso à internet, redes sociais online ou mídias digitais. Ademais, utilizamos o termo voluntária, visto que o acesso à internet no Brasil ainda é desigual e mantêm mais de 33 milhões de cidadãos desconectados. Disponível em: <https://g1.globo.com/tecnologia/noticia/2022/03/21/mais-de-33-milhoes-de-brasileiros-nao-tem-acesso-a-internet-diz-pesquisa.ghtml>. Acesso em 04 de agosto de 2022.

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

uso controlado e regrado das plataformas digitais foi ganhando espaço e fortalecendo-se com a exposição midiática⁴ e relatos de usuários. Mesmo com um amplo espectro de perspectivas, o detox digital é um movimento disruptivo capaz de atuar na constituição de regras para o consumo de smartphones e/ou mídias sociais (Syvertsen, 2020). Para Damon Zahariades, autor do livro de autoajuda “Digital Detox” (2018), a experiência de uma desconexão digital está no exercício de um afastamento de artefatos como smartphones e computadores. Ainda segundo o autor, o detox digital implica na percepção que as mídias digitais podem ser tóxicas quando utilizadas de modo desenfreado, além de serem causadoras de vícios a seus usuários. As narrativas expressas pelos conteúdos de auto-ajuda, presentes em livros, e-books e portais de conteúdo auxiliam na formação de um vocabulário de desconexão o qual recorre ao uso de metáforas para aproximar os efeitos da internet, tecnologias digitais e redes sociais online de riscos e prejuízos que quando cometidos necessitam ser “desintoxicados” e “tratados” a partir de atividades de autocuidado.

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. Encaramos que a noção de resistência caracterizada por Michel de Certeau (1994) é pertinente para o entendimento das práticas de boicote às plataformas digitais. Para tal, o presente artigo, o qual é recorte de uma pesquisa ainda em andamento⁵, objetiva identificar e 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. A observação participante e os relatos de desconexão são oriundos de dados coletados até o início do ano de 2022 e revelam alguns elementos primordiais para o desenvolvimento deste movimento antagônico e também práticas plurais que são incorporadas ao cotidiano daqueles que objetivam se desconectar. Trine Syvertsen, pesquisadora norueguesa, percebe três motivadores que se sobressaem para a busca de uma desintoxicação digital, sendo estes: presença, produtividade e privacidade (2020, p. 15). Nossa

⁴ Disponível em: <https://creativeinsights.gettyimages.com/en/trends/technology/unplugged>. Acesso em 20 de janeiro de 2022.

⁵ Pesquisa de doutorado que se iniciou em março de 2020 e tem previsão de encerramento em março de 2024.

pesquisa recorre a visualização destes estímulos e traz à tona novos olhares sobre os motivos de estar desconectado a partir das considerações identificadas através do exercício etnográfico que ainda está em andamento. A partir de uma etnografia para a internet (Hine, 2015) foram analisados relatos de desconexão compartilhados por um grupo de participantes, ressaltando experiências de 4 interlocutores privilegiados de diferentes realidades e contextos. Ao longo deste artigo, trazemos novas perspectivas para presença, produtividade e privacidade, os três motivadores para a realização de uma desintoxicação digital identificados no trabalho de Syvertsen (2020). Assim, a partir dos elementos identificados ao longo do exercício etnográfico trazemos novos parâmetros para as experiências de ser e estar desconectado.

Enfim, o artigo está dividido em três eixos: a apresentação da temática; descrição da abordagem metodológica; e por fim, exercício metodológico a fim de analisar, preliminarmente, 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 das mídias digitais, mas sim colocar em destaque uma temática que compõe o campo da comunicação e se apresenta no cenário cotidiano sendo marcada por questionamentos.

1. Detox Digital

“Eu já pensei em me desconectar”, essa e outras frases se mostram corriqueiras no desenvolvimento de uma etnografia sobre a desintoxicação 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 corriqueiras. Ademais, a proximidade com a temática a qual viabilizou a escuta destas experiências é decorrente do exercício da prática etnográfica. A sensibilidade do pesquisador aliada a observação e escuta atenta das 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 a pausa 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. 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 tema de discussão em portais digitais sobre saúde e bem-estar, além de uma pauta de conversas cotidianas. O episódio global conhecido como “apagão das redes sociais”⁶ que ocorreu no dia 4 de outubro de 2021, em que *Facebook*, *WhatsApp*, e *Instagram* pararam de funcionar, corroborou para que a relação de dependência da infraestrutura digital e do seu impacto no cotidiano de usuários pudesse ser pauta de debate entre indivíduos ao redor do mundo. Ademais, o sucessivo aumento de discussões sobre a pauta favoreceu para a formação de novos vocabulários, como FOMO: *Fear of missing out*⁷, além de um nicho de mercado que explora orientações e exercícios de desconexão, como clínicas de reabilitação, aplicativos para controlar o uso de redes sociais online, e os próprios livros de autoajuda sobre a temática. (Syvertsen, 2020).

Além disso, a observação participante e a 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 a busca por um estilo de vida agarrado ao bem-estar; para outros é uma necessidade de autoconhecimento e conexão consigo mesmo em um elo de procura por relações mais autênticas; e para alguns indivíduo, é somente uma forma de manter-se mais produtivo diante das armadilhas de distração presentes nas redes sociais (Paasonen, 2021). 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 e segue na contramão da sociedade contemporânea, tal como defender o não consumo de carne ou decidir

⁶ Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/geral-58797605>. Acesso em 19 de junho de 2022.

⁷ Tradução para: Medo de sumir, ou de ficar desconectado / desligado.

não possuir um telefone celular. Assim, a vivência de cada participante 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 vivências 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. Trine 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). Nesta relação, às tecnologias digitais também são alvo de movimentos de resistência e narrativas ambivalentes que repercutem ganhos e perdas atribuídos por seu consumo. 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 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 metáforas de cuidado e reparo no consumo destas tecnologias com objetivo de alcançar um possível uso equilibrado. Thays, uma das participantes da pesquisa, reitera que as notícias de violência e assédio que acompanhava pelo *Twitter* se tornaram um elemento de sobrecarga, sendo categórico na decisão de parar de usar a rede social digital. Diante disso, os pontos observados ao longo do trabalho de campo revelam que as razões para querer estar desconectado de algumas redes e plataformas digitais são heterogêneas e expressam a necessidade de reencontro com relações mais autênticas, produtivas e capazes de proteger o usuário dos conteúdos que são compartilhados online. Para

isso, entendemos que a desintoxicação digital atua como uma prática de subversão e proteção destes indivíduos (Certeau, 1994).

2. Etnografia do detox digital:

O caminho investigativo para o desenvolvimento deste artigo observou os motivadores de um Detox Digital para os participantes de pesquisa, além de se ater às práticas de desconexão de cada interlocutor e seus relatos. Ao observar estas ações inseridas no contexto cultural de cada participante foi possível caracterizar a mídia como elemento próprio da cultura (Syvertsen, 2017) e assim identificar os efeitos da desconexão na rotina de cada um dos interlocutores, além de visualizar os juízos morais que estão ao redor destes artefatos. 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 para as 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 a sociedade contemporânea. Em razão de seu aspecto interdisciplinar, a etnografia corrobora para a formação de diferentes lentes interpretativas, frutos dos entrecruzamentos das fronteiras disciplinares (Silva; Machado, 2020). A interface da comunicação com a antropologia chama atenção para as manifestações culturais que derivam das relações sociais mediante uma sociedade cada vez mais marcada pela presença de meios de comunicação, 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 apropriações⁸ dos artefatos da cultura, a partir das experiências antropológicas no 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 moralismos e subjetividades que permeiam estes eventos e que, muitas vezes, vão além das narrativas e

⁸ Aqui entendidos como sinônimos.

discursos daqueles que compõe a pesquisa (Miller, et al., 2016; Miller, et al., 2021; Silva; Machado, 2020).

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.

Esta pesquisa firma-se na observação participante das atividades digitais⁹ dos participantes da pesquisa (Hine, 2015) e, principalmente, em uma série de entrevistas, que ainda estão em andamento, realizada através de plataformas como *WhatsApp*, *Instagram* e *Google Meet*. 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, 2015, p. 92). Por conseguinte, os participantes foram selecionados a partir de indicações e as entrevistas foram de caráter aberto e realizadas de modo online¹⁰. É importante mencionar que mesmo desconectados de algumas redes sociais, todos os participantes ainda mantinham alguma plataforma de interação online disponível para mediar questões de trabalho ou manter-se conectado com amigos e familiares. A partir do consentimento dos interlocutores, foi possível manter contato com os indivíduos da pesquisa através destas redes sociais que foram preservadas. Ademais, o contexto da pandemia de covid-19 corroborou para que as entrevistas se mantivessem de modo online. Por fim, o estreitamento dos laços com os participantes surgiu a partir de múltiplos contatos e conversas que foram mediadas nas plataformas digitais e que ocorrem, com alguns interlocutores, desde outubro de 2019 até o presente momento.

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

⁹ Entendemos como atividades digitais os fluxos, rastros, publicações e interações realizadas no espaço digital das redes sociais remanescentes dos participantes da pesquisa. É válido indicar que desenvolvemos laços com os participantes da pesquisa, visto que somos amigos ou seguidores em algumas redes sociais mutuamente.

¹⁰ Os 4 participantes da pesquisa foram selecionados de acordo com a relevância de suas experiências de estar conectado. Os interlocutores integram um grupo maior de participantes da pesquisa de doutorado em desenvolvimento.

identidades, tais como: Augusto de 32 anos (Fortaleza | CE e Santa Maria | RS), Manuela de 35 anos (Santa Cruz | RS), Daiane de 17 anos (Santa Maria | RS), Thays de 20 anos (Campina Grande | PE). Na sequência apresentamos um breve perfil de cada um dos quatro interlocutores.

Manuela é uma mulher negra, lésbica, espírita, pedagoga e reside na cidade de Santa Cruz, no Rio Grande do Sul a alguns anos, junto da sua namorada. A participante recentemente terminou o curso de pedagogia e esteve desempregada por alguns meses, sendo esta uma das principais razões para reativar as contas em redes sociais, como *Facebook* e *Instagram*. Atualmente, a participante está trabalhando, mas não na própria área. Segundo Manuela, a plataforma das redes sociais é uma das melhores formas de saber sobre vagas de emprego em aberto e candidatar-se a elas. Augusto é um homem branco, heterossexual, publicitário que atualmente trabalha com fotografia e captação de imagens para filmes de modo *freelancer*. O participante reside com os pais, a irmã e a sobrinha em uma casa em um bairro não central da cidade de Santa Maria. Augusto expressa ser responsável e ter um forte vínculo emocional com sua sobrinha que, segundo o participante, carece de um pai ausente. Durante um período da pesquisa Augusto residiu em Fortaleza, no Ceará, numa pousada em que realizada serviços em troca da estadia.

Daiane é um jovem branca, heterossexual e estudante do ensino médio que reside com os pais também em um bairro afastado do centro da cidade de Santa Maria. Daiane estudou toda a sua vida em colégios públicos e já realizou cursos de formação profissional para aperfeiçoar-se na hora de procurar um trabalho. Daiane ficou seis meses fora da plataforma do *Instagram* como forma de dedicar-se aos estudos, momento em que estava no início do ensino médio. Thays, é uma jovem branca, heterossexual e atualmente namora e está matriculada no curso superior de Letras Inglês em uma universidade pública em Campina Grande, cidade em que atualmente reside. Entre os participantes, Thays é a única que já teve uma experiência de intercâmbio fora do país, experiência que viveu no Canadá, durante o início do ano de 2020. Ademais, é importante ressaltar que todos os quatro participantes são integrantes da classe média, contudo, é possível através dos relatos identificar que alguns se destacam em privilégios em comparação aos outros.

Ao fim, as experiências de desconexão dos participantes se revelam singulares, apresentando características particulares para cada prática de afastamento digital. Na sequência, trazemos três categorias identificadas a partir do trabalho de campo que carregam consigo motivações para o exercício de uma desconexão voluntária por parte dos participantes

da pesquisa. As categorias identificadas trazem novos parâmetros para as razões anteriormente identificadas por Syvertsen (2020) e aqui serão nomeadas de: presença como noção de autenticidade, produtividade como manutenção do foco, e por fim, privacidade como forma de impedir conteúdos sensíveis e *fake news*. 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.

3. Presença como noção de autenticidade:

É necessário reconhecer que as plataformas online são facilitadoras na criação e manutenção das relações sociais, entretanto, as narrativas vinculadas ao Detox Digital estão “convencidas” pelo argumento de que as relações mediadas por computadores perderam o seu elemento autêntico (Syvertsen, 2020, p. 15; Syvertsen; Enli, 2017). 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 progressivamente conforme nos relacionamos através de e-mails, chats e mídias sociais. De acordo com os pontos apresentados, Trine Syvertsen e Gunn Enli apontam que “a noção de que uma vida mais autêntica é alcançada por meio de uma pausa na tecnologia digital e que a vida melhorará com uma dieta digital mais equilibrada¹¹” (Syvertsen; Enli, 2017, p. 6; tradução nossa).

A percepção de uma vida cada vez mais marcada pela mediação de dispositivos comunicacionais e plataformas digitais favorece a questão de estarmos, constantemente, ligados e ao mesmo tempo a um passo de uma possível desconexão (Turkle, 2012). 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 também

¹¹ tradução para “[...] the notion that a more authentic life is attainable through taking a break from digital technology, and that lives will improve with a more balanced digital diet.”

eram responsáveis pela “morte da proximidade”, entendendo que os smartphones são prejudiciais a capacidade de nos relacionarmos longe da presença das telas. Estas narrativas evocam elementos nostálgicos de períodos em que estes artefatos não compunham as relações sociais. (Paasonen, 2021).

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 “reais”, como relatado por alguns participantes.

Augusto diz que costuma realizar a desintoxicação de mídias digitais desde 2018. Atualmente, o participante não possui mais *Facebook* e *WhatsApp* e em fevereiro de 2021 ficou 1 mês sem acessar a plataforma do *Instagram*. Segundo Augusto, a desconexão não ocorre apagando a conta em uma rede social, mas desativando a função de conexão Wi-Fi de seu celular. 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 abertamente em sua fala a referência ao autor da modernidade líquida: Zygmunt Bauman (2003). Ao citar Bauman, Augusto aponta que as publicações na internet foram marcadas por um viés de falsidade com o intuito de representar uma “vida perfeita”, o que é encarado pelo interlocutor como um elemento presente somente na vida digital. Para Augusto, a formação de amizades menos verdadeiras nos espaços digitais corroborou para que ele tomasse a decisão de ficar por mais de um mês sem conectar-se ao *Instagram*, além de já não utilizar redes sociais como *Facebook* e aplicativos de mensagens instantâneas como *WhatsApp*. Após um mês sem utilizar o *Instagram* o mesmo voltou a utilizá-la através de publicações de fotos na linha do tempo, interações via mensagens e também publicações de stories. Os conteúdos postados por Augusto seguiram sendo semelhantes aos publicados antes da sua pausa, como selfies, fotos no trabalho, fotos e vídeos da família e postagens com fotos antigas da família. Por fim, o participante reitera que ficar fora desses espaços digitais não era um problema, visto que seus

verdadeiros amigos saberiam como encontrá-lo, pois os mesmos tinham acesso ao seu endereço e número do seu telefone residencial.

E quem me conhece, quem precisa de mim tem o telefone daqui de casa, tem o telefone da minha mãe, tem o telefone do meu pai, tem o telefone do escritório do meu pai... tem email, tem fora o Instagram que eu não tava, né. Porque assim, eu sumo das redes sociais, mas se tu precisar de mim tu vai me encontrar em algum lugar, entende. Então eu passei esse 1 mês fora [...] e não sinto falta, sabe. (Augusto, em entrevista via *Instagram*, 2021)

De modo semelhante, Manuela também percebeu que as relações vividas dentro das redes sociais representavam um “mundo líquido” (em entrevista via *WhatsApp*, 2020). Ainda segundo a pedagoga, sua presença começou a perder sentido dentro destes espaços, o que a motivou a passar por um processo de desintoxicação digital que durou quase um ano. A participante acredita que “de uma certa forma as redes sociais conectaram as pessoas, mas também ao mesmo tempo, eu acho que elas também desconectaram muito” (Manuela, em entrevista via *WhatsApp*, 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).

Thays, que possui 20 anos, em sua fala reforça a narrativa de divisão entre físico e digital. Para a participante, o controle do consumo é necessário para manter os cuidados com a sua saúde mental e também para que ela possa interagir “com a realidade, as pessoas físicas [e] os momentos físicos” (Thays em entrevista via *WhatsApp*, 2022). Ao fim, as justificativas expostas para o afastamento digital de alguns participantes são de que as relações virtuais não possuem a mesma estima do que as relações reais, perpetuando a divisão entre mundo real e virtual. Os quatro participantes compreendem que o retorno às relações marcadas pela presencialidade é capaz de trazer relações entendidas como verdadeiras e autênticas.

4. Produtividade como manutenção do foco

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 de concentração de seus usuários (Syvertsen, 2020; Paasonen, 2021). 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 próprios usuários.

Segundo Trine Syvertsen (2020), repassar a responsabilidade das organizações para os indivíduos é uma das pautas da agenda neoliberal. Enquanto isso, a responsabilização das grandes companhias da área da tecnologia 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 que o usuário vença 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 Daiane, de 17 anos, uma das primeiras participantes da pesquisa¹². Em conversa com a participante via *WhatsApp* questionei a adolescente sobre o real motivo para ela ter deletado sua conta no *Instagram* e ter 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 a atrapalhasse em suas atividades. Quando a jovem diz que “[...] passava muito tempo vendo coisas que me esquecia de viver o presente, achei que isso estava atrasando por um lado meu desenvolvimento” (Daiane, em entrevista via *WhatsApp*, 2019), ela faz menção aos momentos que se via apegada à tela do *smartphone* visualizando as postagens das contas que seguia no *Instagram*. Mesmo Daiane estando em período escolar, o imperativo da produção pressionava a jovem em relação ao seu desempenho, fazendo que a distração das telas se tornasse uma razão para a sensação de atraso no seu desenvolvimento. Após seis meses sem utilizar o *Instagram*, Daiane voltou a criar uma nova conta na plataforma digital, contudo, diferentemente de Augusto, a jovem revelou que atualmente exerce uso controlado da rede e não costuma usá-la com a mesma frequência de antes. Além disso, o posterior acompanhamento

¹² Daiane integra o grupo de participantes desde que essa pesquisa de doutorado ainda era um projeto.

das atividades de Daiane na plataforma do *Instagram* corrobora para a assimilação de que sua rede social foi pouco utilizada para publicações após sua volta à rede social, comportamento que se repete até o momento da escrita deste artigo¹³.

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. Ao usar esta expressão, o participante reforça a dependência que alguns indivíduos sentem de alguns aparelhos digitais, tais como *smartphones* e *notebooks*, seja para questões de trabalho, sociabilidade ou entretenimento. Nas palavras do interlocutor, 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*, 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 da cama 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. Diante desta 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”¹⁴. Assim, duas estratégias foram identificadas ao longo dos relatos compartilhados no trabalho de campo. A primeira estratégia atua na estrutura de notificações e alertas presentes na maior parte dos aplicativos para *smartphones*. Ao desativar as notificações de seus aplicativos, os usuários desenvolvem uma barreira contra as formas de retenção desenvolvidas pelas plataformas digitais.

A segunda estratégia percebida atua na criação de obstáculos a fim de dificultar o acesso aos *smartphones*. Para tal, alguns participantes como Augusto utilizam o método de desativar a função de conexão ao Wi-Fi, além de desativar as notificações de alguns aplicativos de seu *smartphone*; outros como Thays desligam ou silenciam o telefone celular durante o exercício de

¹³ Julho de 2022.

¹⁴ 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.

atividades na faculdade, estratégias utilizadas para evitar cair na tentação do “magnetismo da tela”, como pontuado anteriormente por Augusto.

5. Privacidade como forma de impedir conteúdos sensíveis e *fake news*

De acordo com Syvertsen, a privacidade é um dos motivos para que alguns usuários queiram se afastar das mídias digitais. Contudo, o desenvolvimento do trabalho etnográfico possibilitou a configuração de novos parâmetros para a justificativa de querer se desintoxicar das mídias digitais. Nesse sentido, as narrativas dos participantes expressam os desconfortos instituídos a partir da perda de privacidade nos cenários das redes sociais online, principalmente por outros usuários, e também a exposição a conteúdos de tema sensível ou *fake news*,

Nesse sentido, a questão da vigilância e a modulação algorítmica realizadas pelas grandes corporações de tecnologia, ponto ressaltado por Trine Syvertsen (2020), são pontos pouco ressaltados pelos participantes da pesquisa, mesmo que ainda presentes em suas falas como formas de manterem os usuários conectados às plataformas (Lanier, 2018). Para alguns participantes, as ações algorítmicas são responsáveis pelo sentimento de vigilância, vide a presença de anúncios e conteúdos que são selecionados de acordo com cada perfil, contudo, não são as principais motivações para a exclusão ou abandono de uma conta dentro de uma plataforma digital.

Em suma, as experiências de contato com conteúdo privado de outros usuários são um dos principais pontos levantados, principalmente quando estes causam incômodo ou até mesmo sentimento de repulsa. Manuela expõe que um dos grandes motivos para seu afastamento do *Facebook* foi o contato com conteúdos que configuram violência contra animais. A participante conta que sua rede social era constantemente bombardeada por imagens de conteúdo sensível sobre animais que haviam passado por maus-tratos e outros tipos de violência física. Manuela 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 Manuela assumissem um viés nocivo em que prevaleciam os discursos de impacto negativo (Lanier, 2018). Por conseguinte, este cenário favoreceu para a afirmação do aspecto “tóxico” das plataformas digitais, possibilitando a

existência de uma bolha de conteúdo em que discursos de ódio, imagens sensíveis e conteúdos falsos fossem amplamente disseminados, de acordo com relato da participante.

Em ponto semelhante, Thays expressa que sente que as redes sociais digitais conseguem ser responsáveis por episódios de mal-estar a partir de determinados tipos de conteúdos que são compartilhados, principalmente aqueles que carregam temas sensíveis. A jovem de 20 anos sofre de crises de ansiedade e diz que alguns tipos de publicações conseguem lhe deixar mais ansiosa e estressada. Thays relata como exemplo o episódio do médico preso em flagrante após estuprar uma paciente grávida no Rio de Janeiro¹⁵. O ocorrido trouxe consigo uma explosão de publicações e matérias que fizeram com que a jovem precisasse ser internada após alguns sintomas de forte mal-estar, advindos do estresse e da ansiedade criados pelo contato com os conteúdos de tipo sensível e que estavam presentes nas suas redes sociais. A participante, que já deixou de consumir o *Twitter* para afastar-se de casos que abordam temas como assédio e violência, expressa que já tentou criar formas de filtrar esses tipos de conteúdo através das configurações das próprias plataformas digitais, entretanto, recorrentemente, Thays continuava recebendo esse tipo de conteúdo sem que o mesmo fosse barrado pelos mecanismos de filtragem da plataforma.

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

¹⁵ Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/nacional/medico-e-preso-em-flagrante-por-estuprar-paciente-durante-parto-em-hospital-do-rio/>. Acesso em 20 de dezembro de 2022.

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 da dependência que desenvolvemos junto a esses aparatos que passam a compor as atividades cotidianas. Isso expõem a saturação que alguns indivíduos passam a sentir a partir da presença constante de smartphones e redes sociais digitais em suas atividades. Logo, o mal-estar das redes se apresenta como uma realidade existente nas experiências dos participantes desta pesquisa. Diante desta relação de desconforto com as telas, estratégias de desconexão e afastamento são colocadas em prática 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 moralismos 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, 2017). 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 de narrativas ambivalentes que retratam o seu uso desregulado e as imposições instituídas pelas corporações desse segmento.

Vale ressaltar que este artigo não busca estabelecer juízos de valor e determinismos sobre o consumo das mídias digitais. As narrativas de desintoxicação digital foram expostas para a análise deste fenômeno e seus impactos no contexto dos participantes. Logo, o papel desta pesquisa é trazer à tona diferentes perspectivas e narrativas sobre o consumo de tecnologia digitais, encarando que estas estão envolvidas por um cenário de ambivalências, e trazer à tona algumas motivações e justificativas por parte dos participantes da pesquisa para querer afastar-se das mídias digitais.

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 ou almeja se desconectar. Em síntese, os motivadores para desconexão elencados por Trine Syvertsen (2020), sendo estes presença, produtividade e privacidade foram ressignificados a fim de

englobar novos parâmetros encontrados ao longo do trabalho de campo. Consequentemente, as experiências de detox digital observadas e relatadas no exercício etnográfico revelam pontos de aproximação e distinção entre as categorias aqui observadas, contudo, todas reforçam as ambivalências e a dependência de artefatos como smartphones e redes sociais para o desenvolvimento de atividades cotidianas, seja trabalho, sociabilidade ou entretenimento. Ademais, mesmo que alguns participantes tenham entendimentos semelhantes sobre os efeitos nocivos das mídias digitais, muitos desenvolvem estratégias distintas para tentar se desconectar. (Certeau, 1994).

O imperativo da conexão se mostra ao lado do fenômeno contemporâneo da desconexão voluntária, 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. Logo, 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 que é produto da sociedade contemporânea.

Referências bibliográficas

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

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

BIEHL, João. Do certo ao Inacabado: uma aproximação com a criação etnográfica. In. *Mana*, v. 26, n. 3, 2020. p. 1-33.

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

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; HORST A. Heather. O digital e o humano: prospecto para uma antropologia digital. In: *Parágrafo*, v. 2, n. 3, jul/dez de 2015.

MILLER, Daniel; 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.

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

PEIRANO, Mariza. Etnografia não é Método. *Horizontes Antropológicos*, a. 20, n. 42, p. 377-391, 2014. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/ha/v20n42/15.pdf>. Acessado em 10 de abril de 2017.

SYVERTSEN, Trine. *Media Resistance: Protest, Dislike, Abstention*. Palgrave Macmillan, 2017. DOI: 10.1007/978-3-319-46499-2

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

_____. *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

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.

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.

Thiago Álvares da Trindade - Universidade Federal de Santa Maria – UFSM
Doutorando em Comunicação pelo Programa de Pós-Graduação em Comunicação da Universidade Federal de Santa Maria e membro do Grupo de Pesquisa Consumo e Culturas Digitais.
Email: thiagotrindade95@gmail.com

Sandra Rubia da Silva - Universidade Federal de Santa Maria – UFSM

Professora Associada do Departamento de Ciências da Comunicação e do Programa de Pós-Graduação em Comunicação da Universidade Federal de Santa Maria. Presidente do Grupo de Pesquisa Consumo e Culturas Digitais e Doutora em Antropologia Social pela UFSC.

Email: sandraxrubia@gmail.com

Financiamento

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