

**“Eu queria acabar com o whatsapp¹”:
uma etnografia com grupos que almejam se desconectar das mídias
digitais²**

**“I wanted to end whatsapp”:
an ethnography with groups that aim to disconnect from digital media**

**“Quería terminar whatsapp”:
una etnografía con grupos que buscan desconectarse de los medios
digitales**

Thiago Álvares da Trindade

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.
thiagotrindade95@gmail.com

Sandra Rubia da Silva

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

RESUMO

Em um cenário trabalhista conectado, as ferramentas digitais se mostram artefatos indispensáveis para o exercício laboral. Todavia, rotinas de trabalho cada vez mais vinculadas às plataformas digitais têm corroborado para mudanças nesse campo, como aumento dos níveis de ansiedade e *burnout*. Esses efeitos fomentam o crescimento de fenômenos como o detox digital, que promove dietas de desconexão, visando equilibrar o consumo das tecnologias digitais. Assim, a partir de uma etnografia para internet (HINE, 2015), este artigo analisa os impactos dos artefatos digitais no bem-estar de um grupo de indivíduos, além de identificar estratégias para equilibrar o consumo destes aparatos. O exercício revela o impacto das mídias digitais na realidade dos interlocutores através da expansão das jornadas de trabalho e a relação de dependência para o exercício laboral.

Palavras-chave: Desconexão; Culturas Digitais; Trabalho de Plataforma; Bem-estar.

RESUMEN

En un escenario laboral conectado, las herramientas digitales son artefactos indispensables para trabajar. Sin embargo, las rutinas de trabajo cada vez más vinculadas a las plataformas digitales han corroborado cambios en este campo, como el aumento de los niveles de ansiedad y burnout. Estos efectos incentivan el crecimiento de fenómenos como el detox digital, que promueve dietas de desconexión, con el objetivo de equilibrar el consumo de tecnologías digitales. Así, a partir de una etnografía para internet (HINE, 2015), este artículo analiza los impactos de estos artefactos digitales en el bienestar de un grupo de individuos, además de identificar estrategias para equilibrar el consumo de estos dispositivos. El ejercicio revela el impacto de los medios digitales en la realidad de los interlocutores a través de la ampliación de la jornada laboral y la relación de dependencia para el ejercicio laboral.

Palabras clave: Desconexión; Culturas Digitales; Trabajo de plataforma; Bienestar.

ABSTRACT

In a connected labor scenario, digital tools are indispensable artifacts for working. However, work routines increasingly linked to digital platforms have corroborated changes in this field, such as increased levels of anxiety and burnout. These effects encourage the growth of phenomena such as the digital detox, which promotes disconnection diets, aiming to balance the consumption of digital technologies. Thus, based on an ethnography for the internet (HINE, 2015), this article analyzes the impacts of digital artifacts on the well-being of a group of individuals, in addition to identifying strategies to balance the consumption of these devices. The exercise reveals the impact of digital media on the reality of the interlocutors through the expansion of working hours and the dependency relationship for the work exercise.

Keywords: Disconnection; Digital Cultures; Platform Work; Well-being.

Introdução

A internet exerce papel primordial na aproximação de um mundo cada vez mais conectado. No atual contexto, artefatos como computadores e smartphones atuam como principal ferramenta de conexão ao espaço digital, sendo o último o principal meio de acesso à rede mundial de computadores no Brasil³. Em geral, mesmo que o acesso à internet ainda não seja uma realidade global⁴, alguns usuários já sentem que os limites entre esferas como trabalho, lazer e sociabilidade estão cada vez mais difusos em decorrência dos usos das tecnologias digitais.

O impacto da internet na contemporaneidade se apresenta no entrecruzamento com as esferas que compõem a sociedade, tal como trabalho, consumo e lazer. De acordo com a pesquisadora norueguesa Trine Syvertsen, vivemos um momento de ampla digitalização que é consequência da agenda neoliberal que promove o aumento de soluções digitais com o intuito de aumentar a produtividade e poupar gastos (Syvertsen, 2020). Em síntese, na grande maioria das vezes, dependemos de uma infraestrutura digital e seus aparatos para o desenvolvimento do trabalho, das relações sociais, consumo e demais outros aspectos que compõem as atividades cotidianas. A sensação de dependência foi agravada a partir da pandemia de COVID-19, que corroborou para que o tempo em frente às telas fosse maior devido às medidas impostas pelo afastamento social. Para muitos, as ferramentas digitais foram aliadas na realização de tarefas e para que o sentimento de conexão fosse mantido entre familiares e amigos. Em 2021, segundo o relatório da consultoria App Annie⁵, os brasileiros passaram 5,4 horas por dia em seus smartphones. Segundo a consultoria, o número cresceu em relação a 2020, ano em que os brasileiros passaram cerca de 5,2 horas por dia em frente ao telefone celular⁶.

Contudo, a relação com a rede mundial de computadores muitas vezes paira sobre narrativas ambivalentes, ou seja, seu uso e consumo pode ser configurado como benéfico para o desenvolvimento social e danoso para alguns usuários. Em meio a esse grande emaranhado de discursos que jogam luz sobre os pontos positivos e negativos dos artefatos digitais, alguns tópicos ganham destaque e reverberam o impacto dessas mídias, principalmente no que diz respeito às relações de trabalho.

O episódio do “apagão das redes sociais”, que ocorreu no dia 4 de outubro de 2021, destaca o aspecto de dependência da infraestrutura digital (Paasonen, 2021) para trabalho, consumo e relacionamento. Em suma, o evento trouxe consigo relatos antagônicos através de indivíduos que expressaram contentamento com o fato de passar algumas horas desconectados e pessoas desorientadas pela falta de conexão com algumas plataformas. A reverberação do fato auxiliou no desenvolvimento de matérias e conteúdos que abordam o fato de que estamos cada vez mais vinculados às tecnologias, e que o consumo desregrado destes itens pode ser um eminente causador de estresse e ansiedade nas rotinas dos indivíduos.

A partir da esfera do trabalho, é notável que estas tecnologias corroboram para a transformação das relações trabalhistas. Assim, atividades passam a ser desempenhadas com o auxílio ou necessidade destas tecnologias de conexão. Contudo, percebemos que as mesmas tecnologias que colaboram para o desempenho de algumas funções, também são responsáveis por efeitos nocivos aos trabalhadores. A questão do trabalho conectado lança

luz sobre pautas como: aumento da jornada de trabalho, trabalho perpétuo, além da dissolução entre momentos de lazer e trabalho.

Os ecos destas problemáticas ajudam a fortalecer fenômenos como o detox digital que aparecem como salvaguarda do espectro de mal-estar causado pelas redes online. O detox digital é marco da contemporaneidade e consiste em pausas ou modos de controlar o consumo das mídias digitais a fim de impedir as consequências que o uso excessivo pode implicar aos seus usuários (Syvertsen, 2020). Assim, esta pesquisa dá destaque a parcela de indivíduos que, mesmo a partir do espectro da conectividade, procura desenvolver estratégias para afastar-se dos impactos das mídias digitais, além de analisar o impacto das mídias digitais nas experiências trabalhistas compartilhadas por um grupo de indivíduos.

Os casos investigados apontam que as atividades de afastamento digital utilizadas pelo grupo reforçam uma série de práticas e estratégias para evitar as implicações e perigos que derivam de uma vida excessivamente conectada. Nesse diálogo, narrativas evocadas por fenômenos como o detox digital corroboram para o entendimento de que as tecnologias estão envoltas por ambivalências, podendo ser benéficas ou prejudiciais àqueles que as utilizam.

Portanto, o presente artigo busca, a partir de uma etnografia no campo da comunicação, analisar os impactos das mídias digitais nas relações de trabalho de um grupo em específico, além de identificar as estratégias utilizadas pelos indivíduos para equilibrar o consumo destas mídias. 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 da pesquisa.

Por fim, o artigo está dividido em 4 eixos. O primeiro eixo apresenta o caminho metodológico utilizado para a viabilidade do estudo. O segundo capítulo aborda o movimento de detox digital, além das suas ambivalências, e a necessidade de estar conectado para o desenvolvimento das atividades laborais. Em sequência, o terceiro capítulo apresenta a noção de capitalismo de plataforma. Nesse sentido, alinhamos o conceito à esfera do trabalho, que passa a ser atravessada por tecnologias da comunicação e informação. 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 conectividade nas suas realidades, além de analisar as estratégias desempenhadas por estes interlocutores para evitar as possíveis consequências do uso desregrado das mídias digitais.

Abordagem Etnográfica

O desenvolvimento do caminho etnográfico deste artigo atentou aos efeitos da conectividade no âmbito do trabalho de um grupo de participantes em específico, além de observar as estratégias de desconexão relatadas por cada interlocutor⁷. Os participantes são provenientes da realização de 4 encontros online, ao longo do ano de 2021, promovidos pela organização De Saber⁸. O propósito do grupo foi refletir sobre os excessos de mídias digitais no cotidiano, além de compartilhar estratégias e desafios para uma relação mais saudável com as mídias digitais. O grupo foi coordenado por dois membros da De Saber e que terão seus

nomes mantidos como anônimos. Os quatro encontros que ocorreram de 10 de junho a 09 de setembro de 2021 reuniram mais de 25 integrantes, sendo alguns que participaram de mais de uma reunião do grupo de Detox Digital. Ao longo deste artigo, alguns participantes serão considerados interlocutores privilegiados para a etnografia em decorrência das suas contribuições. Classificamos como membros privilegiados aqueles que de alguma maneira perpetuaram contato com o pesquisador, além de trazer considerações pertinentes para este estudo sobre a prática do detox digital.

O exercício etnográfico auxiliou no estabelecimento de vínculos com alguns participantes da pesquisa. Nesse sentido, o contato em proximidade corroborou para a observação das práticas digitais dos participantes em esferas como trabalho e lazer, as quais se apresentam amplamente conectadas. A observação destas práticas inseridas no contexto cultural de cada participante viabilizou compreender as mídias digitais, tal qual smartphones e mídias digitais, como elementos inseridos nas realidades culturais de cada participante e assim identificar os seus efeitos no cotidiano vivido por eles.

Para este trabalho trazemos algumas impressões decorrentes da observação participante e pontos salientados pelos interlocutores, sendo eles 5 ao total: Natália, Hellen, Anderson, Caetano e Kauã. Os participantes são todos oriundos dos encontros do grupo de Detox Digital e estão na faixa etária de 25 a 50 anos, todos são classificados como membros da classe média. O grupo contempla três professores, uma escritora e um estudante que atualmente não trabalha, mas já teve experiências laborais anteriores. Ademais, os membros não se conheciam anteriormente, passando a se conhecer durante as atividades desenvolvidas pelo grupo de detox digital e residem em diferentes regiões do país, contemplando estados da região sul e sudeste. Ao fim, as experiências de desconexão dos interlocutores se revelam singulares, apresentando características particulares para cada prática de afastamento digital.

A etnografia firma-se como uma abordagem teórico-metodológica (Peirano, 2014), voltada para o trabalho interpretativo das culturas, sendo hábil de lançar novas formas de compreender fenômenos e práticas da sociedade contemporânea. Com base em seu escopo interdisciplinar, a etnografia corrobora para a formação de lentes interpretativas distintas que são originárias dos entrecruzamentos entre diferentes disciplinas (Silva; Machado, 2020). A interface da comunicação com a antropologia chama atenção para as manifestações culturais que derivam das relações sociais mediante uma sociedade cada vez mais marcada pela presença de meios de comunicação e tecnologias da comunicação. Ademais, a atenção à subjetividade das práticas presentes no cotidiano dos interlocutores da pesquisa favorece o desenvolvimento de um olhar interpretativo da relação entre discurso e prática daqueles que compõem a pesquisa. (Miller, et al., 2016; Miller, et al., 2021; Silva; Machado, 2020).

O contato com os participantes ocorreu, predominantemente, através do Google Meet⁹, entretanto outros encontros e falas com os participantes também ocorreram através da plataforma do Instagram¹⁰ e do WhatsApp¹¹. Quase que paradoxalmente, os encontros sobre detox digital ocorreram com o auxílio de uma plataforma de comunicação online. Em síntese, os participantes anseiam estar desconectados ou diminuir o consumo de mídias digitais em seu cotidiano, contudo, em muitos aspectos se veem forçados a integrar estes ambientes. Mesmo que inseridos na pauta do detox digital, todos os participantes ainda mantinham alguma, uma ou mais plataformas de interação online disponíveis para mediar questões de trabalho ou manter-se conectado com amigos e familiares. Portanto, a pesquisa firma-se nas atividades digitais¹² dos interlocutores e de uma série de contatos realizados a

partir dos ambientes digitais (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).

Detox digital: ambivalências na relação entre trabalho e bem-estar

A conectividade é uma realidade presente em inúmeras esferas da sociedade. Sua introdução em distintos contextos culturais corroborou para que novos usos surgissem, assim, cada apropriação reflete a tenacidade em descobrir formas de atender as necessidades de cada parcela populacional (Miller, et al., 2016). 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. Nesse sentido, as motivações para uma vida mais desconectada muitas vezes se mesclam com os anseios por um estilo de vida menos ansioso e mais produtivo. Assim, o entendimento da tecnologia e das plataformas digitais como facilitadoras do cotidiano se inverte e passa a ser visto por estes indivíduos como aparelhos de risco.

A pauta sobre os efeitos das redes sociais traz à tona fenômenos contemporâneos como o detox digital, o qual abrange atividades para pausas no consumo de smartphone e mídias digitais, buscando reduções gradativas no consumo destas mídias (Syvertsen, 2020). O fenômeno pode ser identificado através de diferentes nomeações, como minimalismo digital e afastamento digital, mas todos têm como propósito exercícios de desconexão visando o bem-estar do indivíduo. Segundo Syvertsen (2020), o termo detox digital teve crescimento exponencial em menções a partir do ano de 2013, configurando que a temática se tornasse um tema de destaque em portais de conteúdo voltados para a área da saúde e bem-estar.

O sucessivo aumento de discussões sobre a pauta favoreceu para a formação de novos vocabulários, como FOMO: *Fear of missing out*¹³, além de um nicho de mercado que explora orientações de desconexão, como clínicas de desconexão, aplicativos, e os próprios livros de autoajuda sobre a temática. (Syvertsen, 2020). Além disso, recentemente algumas plataformas têm desenvolvido ferramentas para implicar sobre o tempo de uso de tela do usuário, como o Google digital well-being¹⁴ e a nova ferramenta do Instagram desenvolvida para alertar sobre o tempo de consumo da plataforma e sugerir pausas ao usuário¹⁵.

Em suma, o tema da desconexão se apresenta como um elemento da sociedade contemporânea, o qual revela muitos questionamentos. Diante disso, os relatos de experiência dos participantes são um montante fundamental para o entendimento do detox digital. As experiências positivas e negativas advindas da relação entre indivíduo e tecnologias, revelam discursos ambivalentes na relação com os aparatos digitais. De acordo com Syvertsen, o espectro pessimista sempre compôs o imaginário das mídias e tecnologias, enaltecendo previsões distópicas que acompanham a relação entre indivíduo e tecnologias em diferentes culturas. (Syvertsen, 2017; Benjamin, 2021; Paasonen, 2021).

As experiências de desconexão não são encaradas de modo categórico. As práticas de detox digital ocorrem de diferentes modos em plataformas de sociabilidade online específicas e com níveis de intensidade distintos. Em suma, existem diferentes formas de controlar o uso das plataformas digitais que podem variar de acordo com a imprescindibilidade delas para o exercício de funções diárias. Por fim, ao longo dos relatos

dos participantes da pesquisa foi possível observar que alguns motivos se sobressaem em relação aos apontamentos levantados, principalmente no que diz respeito ao campo do trabalho.

Na perspectiva da sociedade de plataforma, José Van Dijck e autores (et. al., 2018) apontam 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 dados e transformá-lo em moeda de troca. 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).

Assim, as mesmas tecnologias que são facilitadoras e convenientes para o desenvolvimento de tarefas do dia-a-dia podem corroborar para o desenvolvimento de transtornos e doenças mentais, tais como ansiedade, depressão e *burnout*. O contexto da pandemia reforçou abismos sociais na conectividade a internet, e aqueles que já possuíam familiaridade com a conjuntura da conexão, passaram a ficar mais tempo diante de telas e aparatos tecnológicos, seja para trabalhar, estudar ou realizar outras tarefas que passaram a ser mediadas pelas tecnologias da conexão. Contudo, mesmo levantando todas as possíveis complicações do constante uso destas plataformas, os participantes da pesquisa revelam-se cientes da necessidade desses dispositivos para o desempenho de atividades trabalhistas ou para a simples noção de presença digital em um mundo amplamente conectado.

Trabalho de plataforma: borrando fronteiras entre labor e lazer

Vivemos em uma era em que inúmeras atividades são realizadas a partir da presença de aparelhos de conexão à rede mundial de computadores, tal como smartphones, smartwatches, notebooks e outros dispositivos que compõem esse cenário tecnológico. Diante disso, uma ampla infraestrutura digital adentra as esferas que compõem a sociedade, como trabalho, sociabilidade e consumo, passando a integrar e transformar as relações presentes neste cenário. Logo, a forte presença de aparatos como smartphones e plataformas digitais chega com a promessa de facilitar as atividades cotidianas.

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. A pesquisadora Nicole Aschoff, aponta que a ampla disseminação destes aparelhos faz com que rapidamente se tornem um dispositivo que abarca inúmeras tarefas, e assim, as próprias redes sociais digitais se tornaram um elemento inseparável dos smartphones (Aschoff, 2021). Atuando no princípio da conveniência para seus usuários, visto que cada vez mais aspectos da 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. Nesse sentido, os telefones celulares passam a ser o artefato de conexão à internet mais utilizado no Brasil, se apresentando como um item aliado ao desenvolvimento das atividades trabalhistas. É a partir do smartphone que é possível estabelecer reuniões online, desenvolver tarefas relacionadas ao trabalho e contatar demais funcionários e clientes. Do mesmo modo,

estes aparelhos que estão inseridos em múltiplos cenários e atividades cotidianas auxiliam a borrar fronteiras entre 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. Nesse sentido, três aspectos se revelam presentes nessa relação: (i) a dependência da infraestrutura digital para desenvolvimento de atividades econômicas por uma parcela de trabalhadores; (ii) a dissipação de fronteiras entre lazer e trabalho, (iii) além do aumento do consumo de telas diante de rotinas cada vez mais conectadas.

Esse cenário é resultado de um mercado que passa a ser impulsionado por um novo tipo de matéria-prima: os dados (Srnicek, 2018). Logo, faz-se necessário a constituição de um novo modelo econômico que se estrutura na estratificação e processamento de dados. Para isso, uma vasta infraestrutura desenvolve-se ao redor das atividades de usuários para 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 carrega consigo o interesse na otimização dos processos produtivos e a deslocalização dos trabalhadores que estão envolvidos por essa 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 desenvolvidas e mediadas dentro do ambiente de plataforma, corroborando para a subordinação dos usuários que a utilizam, principalmente para o exercício das atividades trabalhistas.

Diante disso, a abordagem de capitalismo de plataforma mostra-se relevante para o desenvolvimento deste estudo ao referir-se a um modelo econômico digital que cresce com a estratificação e acúmulo de dados, além de ser um instrumento de precarização das relações de trabalho (Srnicek, 2018; Kalil, 2020). O objetivo deste modelo de plataformas¹⁶ é extrair e processar dados, para posteriormente vendê-los como elemento comercial de anúncios na rede, para isso, estas empresas recorrem a estratégias de retenção dos usuários, revelando uma disputa cada vez mais intensa pela atenção dos seus usuários (Lanier, 2018). Relatos dos participantes da pesquisa revelam que as plataformas de rede social vêm se mostrando um cenário de aglutinação das esferas sociais, configurando não somente as relações de nível social, mas também aspectos fundamentais do trabalho, consumo, lazer e saúde, borrando assim, os limites entre o nível público e privado dos usuários.

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 vários outros aplicativos e softwares que compõem o cenário

trabalhista, que exacerbam a continuidade das relações de trabalho até mesmo após o fim do expediente.

"Você não está 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 reverbera, 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 no desenvolvimento de ansiedade e *burnout* em 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 que as jornadas de trabalho invadissem o nível privado, principalmente através dos telefones celulares. Diante disso, um dos participantes, aqui intitulado de Kauã, revela que a plataforma de correio eletrônico se tornou um “baita problema” na sua rotina. Segundo o participante, suas atividades no computador ou no telefone celular eram marcadas por episódios em que conferia regularmente a sua caixa de e-mails, o que favorecia para que esta atividade tomasse mais tempo do seu dia do que o interlocutor realmente gostaria. Kauã expõem que frequentemente conferia a sua caixa de e-mails fazendo com aquilo se tornasse um hábito repetitivo e que lhe causava estresse ao longo da sua rotina.

Ademais, o imperativo de conexão evidencia experiências de mal-estar que ganharam força com a progressiva mudança de atividades do nível presencial para o online. Anderson, um dos participantes do grupo de detox digital 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, que segundo o interlocutor, o prejudicaram em sua capacidade de concentração. De modo semelhante, Hellen, também uma participante do grupo, 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, via Google Meet, 2021).

Na expectativa de compor estratégias de bem-estar relacionadas ao consumo destas tecnologias no exercício do trabalho, Natália compartilha ao grupo de detox digital uma experiência desenvolvida na escola em que trabalha. A experiência é nomeada pela participante 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 Meet, 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, via Google Meet, 2021).

O compartilhamento da 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 Correio eletrônico. 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 era desenvolvida anteriormente pelas editoras, todavia, o advento das redes sociais digitais fez com que o uso destas plataformas fosse imprescindível para “vender e se vender” (Hellen, via Google Meet, 2021). Assim, o indivíduo que não desenvolve sua presença digital, participando da lógica de produção e divulgação de conteúdo torna-se invisibilizado em suas próprias atividades trabalhistas, para isso, os participantes referem-se às redes sociais digitais como uma vitrine. A participante ainda 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, via Google Meet, 2021).

Em um cenário de trabalho de plataforma, trabalhadores são requisitados para que suas atividades possam ser realizadas através do uso de smartphones e aplicativos conectados à rede mundial de computadores. Para tal, Kauã compartilha a experiência de sua namorada quando trabalhou como vendedora em uma loja de roupas. De acordo com o relato, uma das funções da sua companheira, prevista na sua contratação, era utilizar a função dos status do WhatsApp para publicar fotos de roupas, além de utilizar a ferramenta da plataforma de mensagens instantâneas para atender e captar clientes. Ainda conforme o interlocutor, “se ela não faz isso ela é demitida” (Kauã, via Google Meet, 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, a 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 um objeto de protelação, principalmente quando utilizado em excesso.

De acordo com 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 autores, essa crítica carrega consigo que o uso excessivo de smartphones levou os indivíduos a encontrar dificuldade em manter atenção em suas atividades. Para Caetano, um dos participantes, o smartphone aparece como elemento de constante distração, “Você não tem muita alternativa, né. Você acaba indo para as redes,

querendo ou não, às vezes por nada. Você tá a fim de abrir o celular e você abre” (Caetano, via Google Meet, 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 et al (2019), em seu estudo sobre a desintoxicação digital na Noruega, identificou 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 e protelação no ambiente de trabalho ou em contexto de demanda. Para tal consideram-se as redes sociais como uma possível “perda de tempo”, expressão utilizada por alguns dos participantes desta pesquisa. A visão apontada por parte das participantes encara esta vertente como um dos motivadores para o abandono das redes sociais digitais, neste sentido, o afastamento atua como uma forma de tentar estabelecer conexões com um espectro mais produtivo.

Portanto, as narrativas de detox digital estabelecem que os smartphones e as redes sociais são os principais responsáveis pela procrastinação, falta de foco e perda da produtividade. 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 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, repassar a responsabilidade das organizações para os indivíduos é uma das pautas da agenda neoliberal (Syvertsen, 2020). Enquanto isso, a problemática dos sistemas de produção contemporâneos e também do modelo de economia da atenção (Lanier, 2018) são pouco discutidos nestes espaços e também pouco reforçados pelo mercado que cresce à mercê da temática do detox digital. Assim, exercícios para vencer a falta de foco e produtividade são a tônica das narrativas de desconexão (Zahariades, 2018). 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 de receio e necessidade envolto nas dinâmicas de seus usos ressalta os efeitos e danos à saúde e bem-estar dos participantes da pesquisa, além de destacar uma série de moralismos que estão ao redor destes aparatos.

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 um espaço de mal-estar e também de distração. 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 ou atividades do dia. Assim, esses elementos corroboram para que as narrativas de detox digital apareçam como elemento ambivalente, reforçando aspectos 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.

Ao longo dos 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.

Ainda que desconectar pareça a melhor opção para atentar ao bem-estar social e psicológico de alguns indivíduos, o mesmo ainda é visto como algo quase impraticável, ainda que muitos dependam destas mídias para o exercício de suas práticas cotidianas. Os participantes do grupo compartilham práticas como a “quarta-feira off”, sendo uma das formas de manter pequenas pausas em relação ao uso excessivo das mídias digitais no trabalho. Ademais, falas como a que estampa o título deste artigo ilustram os níveis de descontentamento com algumas destas plataformas digitais que aparecem também como ferramentas imprescindíveis para o exercício do trabalho e para presença do indivíduo em um cenário que se torna cada vez mais online. Nesse sentido, a questão da 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, ou procurar ambientes, como o grupo de Detox Digital, para encontrar estratégias para conter os efeitos destas mídias. Aliado a isso, um mercado de produtos e serviços em prol da redução do consumo destas plataformas cresce as sombras do neoliberalismo, além de configurar o desenvolvimento de ferramentas, pelas próprias plataformas, voltadas para o equilíbrio no consumo digital. Entretanto, as iniciativas do nicho de mercado do detox digital procuram responsabilizar o indivíduo pelo desenvolvimento de um consumo moderado destas mídias, sem que isso atrapalhe o desenvolvimento produtivo de usuários (Syvertsen, et al., 2019). Diante da esfera do trabalho, o trabalhador se torna responsável por estabelecer o 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 et al (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 e manutenção da conexão entre prestadores de serviço e usuários são os mesmos que também são responsáveis por consequências aos trabalhadores, principalmente no que diz respeito a 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 autodiagnóstico, as ponderações dos

interlocutores ressaltam os efeitos nocivos que estas mídias implicaram na sua relação com o trabalho mediado por smartphones, redes sociais e outras plataformas.

Por fim, os pontos aqui apresentados são apenas algumas das perspectivas ao redor das relações de trabalho em um cenário amplamente conectado. Contudo, os estudos sobre desconexão e detox digital ainda são incipientes e revelam uma defasagem nas 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, demonstram fenômenos desde então presentes no cotidiano, contudo, 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 recente. 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 será capaz de olhar para este fenômeno e revelar um panorama de novas motivações e justificativas para querer 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 analisados adiante sob a perspectiva dos estudos da comunicação.

Recebido em: XX ago. 20XX

Aceito em: XX nov. 20XX

¹ A frase que dá o título do artigo é um recorte da fala de uma das participantes da pesquisa.

² O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001.

³ Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/economia/noticia/2020-04/celular-e-o-principal-meio-de-acesso-internet-no-pais> Acesso em: 08 de maio de 2022.

⁴ Segundo relatório da consultoria DataReportal lançado em janeiro de 2022, cerca de 62,5% da população mundial são usuários de internet. Contudo, cerca de mais de um terço da população global ainda não possui acesso a rede mundial de computadores. Disponível em: <https://datareportal.com/reports/digital-2022-global-overview-report>. Acesso em 18 de maio de 2022.

⁵ Disponível em: <https://g1.globo.com/tecnologia/noticia/2022/01/12/brasileiros-sao-os-que-passam-mais-tempo-por-dia-no-celular-diz-levantamento.ghtml>. Acesso em: 03 de maio de 2022.

⁶ Telefones celulares e smartphones serão tidos como sinônimos ao longo deste artigo.

⁷ O exercício etnográfico aqui realizado é decorrente de uma pesquisa de doutorado que até o presente momento, janeiro de 2023, ainda está em desenvolvimento.

⁸ Instituição criada em 2019 com o princípio de promover experiências através do audiovisual. Disponível em: <https://www.desaber.com.br/>. Acesso em 18 de maio de 2015.

⁹ Plataforma de comunicação por vídeo desenvolvida pelo Google.

¹⁰ Rede social criada em 2010, voltada para o compartilhamento de fotos e de comunicação entre outros usuários. Em 2012 a plataforma foi adquirida por Mark Zuckerberg, CEO do Facebook.

¹¹ Plataforma de mensagens instantâneas e chamadas de voz para smartphones e desktop. O WhatsApp foi lançado em 2009 e desde 2014 pertence ao Facebook.

¹² 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.

¹³ Tradução para: Medo de sumir, ou de ficar desconectado / desligado.

¹⁴ Disponível em: <https://wellbeing.google/>. Acesso em: 27 de junho de 2022.

¹⁵ Disponível em: <https://www.terra.com.br/noticias/tecnologia/instagram-agora-sugere-pausas-no-app-veja-impressoes-e-saiba-como-usar-o-recurso,35fda6417ff09c64e7c402ca08c6cfc2k679up4k.html>. Acesso em: 07 de maio de 2022.

¹⁶ Segundo Nick Srnicek (2018) existem 5 tipos de plataformas: plataformas publicitárias; plataformas em nuvem; plataformas industriais; plataformas de produtos e, por fim; plataformas enxutas. Para este estudo iremos nos atentar ao modelo de plataforma publicitária, composto por corporações como Google e Facebook, visto que as relações trabalhistas dos participantes são atravessadas por estas plataformas.

Referências

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.

KALIL, Renan Bernardi. **A regulação do trabalho via plataformas digitais**. São Paulo: Blucher, 2020.

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: Instrínseca, 2018.

MILLER, D. et al. **How the world change the social media**. London: UCLPRESS. 2016.

MILLER, D. et al. **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. **Parágrafo**. v.2, n.3, jul/dez de 2015.

PAASONEN, Susanna. **Dependent, distracted, bored: affective formations in networked media**. Cambridge: MIT Press, 2021.

PEIRANO, Mariza. Etnografia não é método. **Horizontes antropológicos**, v.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.

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

SYVERTSEN, Trine. **Digital detox: the politics of disconnecting**. Emerald Publishing: Bingley. 2020.

SYVERTSEN, Trine; KARLSEN, Faltin; BØLLING, Jørgen. Digital detox på norsk. **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.

SYVERTSEN, Trine; Enli, Gunn. Digital detox: Media resistance and the promise of authenticity. **Convergence: The International Journal of Research into New Media Technologia**, 2019. p. 1-5. DOI: 10.1177/1354856519847325

VAN DIJCK, José; POELL, Thomas; DE WAAL, Martijn. **The Platform society: public values in a connective world**. London: Oxford University Press, 2018.

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.