

---

## “Desconectar para reconectar”: uma etnografia do fenômeno do Detox Digital no contexto do trabalho<sup>1</sup>

Thiago Álvares da TRINDADE<sup>2</sup>  
Universidade Federal de Santa Maria, RS

### RESUMO

Em um cenário altamente conectado, smartphones e plataformas digitais são essenciais para o trabalho, mas também podem causar estresse e esgotamento. Nesta seara, o detox digital surge como uma tentativa de afastamento. Assim, esta pesquisa investiga como usuários que passaram por práticas de desconexão digital reformulam seu uso das tecnologias no trabalho. A partir de uma etnografia para internet (HINE, 2015) acompanhou-se 10 participantes de outubro de 2020 a novembro de 2023. Como resultado, percebeu-se que em um cenário onde a infraestrutura digital é crucial para o trabalho, o detox digital torna-se acessível e praticável às camadas mais privilegiadas.

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

### INTRODUÇÃO

O detox digital ganhou destaque como uma resposta à presença quase constante das tecnologias. O fenômeno se ancora a estilos de vida mais autênticos e produtivos a partir de um apego nostálgico a tempos menos dependentes das tecnologias digitais (PAASONEN, 2021; SYVERTSEN; ENLI, 2019). Embora amplamente conectados, o detox digital destaca uma relação paradoxal de necessidade e dependência com as tecnologias, tema que é central para as pesquisas que vêm estudando a desconexão digital. Nesta seara, pesquisadores vêm se debruçando sobre motivações para a recusa ou resistência nos usos de smartphones, redes sociais online e plataformas digitais. (LOMBORG; YTRE-ARNE, 2021). Esses conceitos servem como estruturas para analisar estilos de vida, efeitos do uso de ferramentas digitais, métodos de resistência e narrativas da mídia sobre desconexão (SYVERTSEN; ENLI, 2019; BAUMER et al., 2013; LIM, 2020; KAUN; TRERÉ, 2020).

---

<sup>1</sup> Trabalho apresentado no GP Tecnologias e Culturas Digitais, XIX Encontro dos Grupos de Pesquisas em Comunicação, evento componente do 47º Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação.

<sup>2</sup> Doutor em Comunicação pelo Programa de Pós-Graduação em Comunicação da Universidade Federal de Santa Maria, email: [thiagotrindade95@gmail.com](mailto:thiagotrindade95@gmail.com).

---

Ainda assim, aspectos relacionados à desconexão digital no ambiente de trabalho, especialmente no contexto brasileiro, continuam pouco explorados (FAST, 2021; SYVERTSEN, 2020; GUYARD; KAUN, 2018). No ambiente profissional, o detox digital é percebido de duas maneiras: (a) para aumentar a produtividade e (b) para estabelecer uma fronteira clara entre trabalho e lazer. A onda de digitalização, acelerada pela pandemia de COVID-19, fundiu o trabalho com a vida pessoal, especialmente em setores anteriormente menos dependentes da tecnologia digital. Isso resultou em um aumento do tempo diário conectado, dependência destas ferramentas para o exercício do trabalho, além do aumento na difusão entre as fronteiras da vida profissional e pessoal (KATZ; AAKHUS, 2004; MILLER et al., 2020).

No Brasil, a transformação digital, impulsionada por agendas governamentais e corporativas, intensificou a dependência de ferramentas digitais para o trabalho, destacando questões como a fadiga dos trabalhadores devido ao engajamento constante online (GROHMANN, 2021; PAASONEN, 2021; MANAZO, KREIN, 2022; KARHAWI; PRAZERES, 2023). Essa mudança despertou interesse em alguns indivíduos de poder se desconectar e almejar rotinas com contato reduzido com smartphones e plataformas digitais. Nesse sentido, o presente estudo tem a seguinte questão de pesquisa: como usuários que passaram por práticas de desconexão digital desenvolvem novas formas de consumir as tecnologias no contexto do trabalho?

Proveniente de um contexto de dependência tecnológica (FAST, 2021), a desconexão digital pode ser compreendida como uma forma de escapar da saturação digital relacionada ao trabalho (NATALE, TRERÉ, 2021). Assim, o estudo tem como objetivo analisar as práticas de desintoxicação digital de dez trabalhadores brasileiros entre 2021 e 2023, em um grupo composto por engenheiros, professores, vendedores, escritores e estudantes. Ademais, no Brasil, smartphones e plataformas como o WhatsApp são parte integrante do trabalho, utilizados por 66% dos brasileiros (MOBILE ECOSYSTEM FORUM, 2021).

A partir de uma abordagem etnográfica, o estudo busca compreender as práticas de desconexão por parte dos interlocutores. Assim, ele aborda duas lacunas significativas: a escassez de pesquisas sobre a desconexão digital relacionada ao trabalho (FAST, 2021) e a falta de discussões sobre a desconexão digital na América Latina e nos países do Sul Global. Considerando o contraste na penetração da internet

---

entre o Norte e o Sul Global, este estudo oferece os resultados de uma pesquisa de doutorado já concluída, além de uma perspectiva crítica sobre as tendências de desconexão digital nos ambientes de trabalho brasileiros.

## **METODOLOGIA:**

Este estudo realizou uma etnografia com dez trabalhadores brasileiros que participaram de uma desintoxicação digital entre 2020 a 2023. Com base nas contribuições teórico-metodológicas de Christine Hine (2015) e Miller e Horst (2015), a pesquisa utilizou predominantemente espaços online para a observação participante e a realização de entrevistas em profundidade. Ainda que possa parecer contraditório, a investigação sobre o fenômeno do detox digital se fez em espaços digitais, visto que usuários mantiveram sua presença online em distintas plataformas. Os participantes eram de idades, gêneros e cidades variadas do país, além de representarem esferas ocupacionais com diferentes níveis de engajamento digital. A seleção dos mesmos combinou uma abordagem "bola de neve" com a exploração de redes de desconexão digital, destacando as diversas formas como os indivíduos interagem com as tecnologias.

As observações de campo revelaram um cenário onde os participantes, apesar de suas tentativas de desintoxicação digital, mostraram um apego persistente aos ambientes digitais, principalmente para o trabalho. Este paradoxo destacou a contínua dependência das tecnologias digitais, mesmo entre aqueles que buscam ativamente a desconexão.

## **RESULTADOS:**

As práticas de desconexão digital são moldadas pela realidade social, cultura, ocupação e engajamento com a tecnologia por parte de cada usuário. De todo modo, é possível visualizar que dentre o grupo analisado existem diferentes intensidades de desconexão, entretanto, todos permanecem conectados a uma ou mais plataformas digitais. Apesar da pausa intencional das plataformas digitais, os usuários permanecem acessíveis por outros meios, sublinhando uma relação complexa com a infraestrutura digital. Consequentemente, entre os participantes, os smartphones emergem como os

---

principais responsáveis por manter a disponibilidade constante, contribuindo para a indistinção entre cenários de trabalho e não-trabalho.

No Brasil, a conectividade tornou-se a norma predominante em diversos setores de trabalho. No entanto, as tecnologias concebidas para a execução ágil de atividades e economia de tempo são paradoxalmente percebidas como fontes de distração durante o trabalho. Consequentemente, os participantes navegam no uso de smartphones utilizando bloqueadores de telefone, ajustando configurações do telefone e participando de grupos de desintoxicação digital destinados a compartilhar e adquirir estratégias de desconexão.

Além disso, as tecnologias digitais acentuam a convergência de consumo, trabalho, entretenimento e comunicação, corroborando para o apagamento de fronteiras entre essas esferas. Consequentemente, o mesmo dispositivo que serve para fins de entretenimento também se torna um instrumento para estender a rotina de trabalho. Para os participantes, mesmo no final de seus turnos de trabalho, eles permanecem conectados com seus smartphones, já que esses dispositivos desempenham papéis duplos tanto em capacidades profissionais quanto pessoais. Nesse contexto, os smartphones são culpados por serem ferramentas de trabalho constante. As narrativas contraditórias associadas a esse dispositivo destacam dois cenários: (a) a imposição de permanecer conectado e (b) a nebulosidade entre momentos de trabalho e lazer.

Os smartphones são evocados como dispositivos de distração e trabalho, indicando como esses artefatos são moldados pela realidade e dependência tecnológica de cada participante. Apesar de sua profunda dependência em várias camadas de tecnologias digitais, certos participantes demonstraram sua capacidade de alcançar uma desconexão digital, mesmo que apenas por um período curto e menos intenso. Isso destacou a desconexão digital como um privilégio, influenciado pela carreira e classe social (PAASONEN, 2021; SYVERTSEN, 2020), e explorou a dicotomia entre aqueles capazes de se desconectar e aqueles perenemente online para o trabalho.

Finalmente, a implementação de práticas de desconexão digital requer autogestão pelos usuários, que assumem a responsabilidade de regular os níveis de produtividade e delinear as fronteiras entre momentos de trabalho e lazer. A premissa transfere a responsabilidade para os usuários, que precisam gerenciar suas rotinas de

conexão e monitorar o tempo de consumo de tela (JORGE E PEDRONI, 2021; SYVERTSEN, 2020).

De todo modo, este é um breve resumo da exploração preliminar dos estudos de desconexão no Brasil, especificamente focando no ambiente de trabalho. Empregando uma abordagem etnográfica, este artigo investiga as práticas de desconexão e os motivadores dentro de um grupo diversificado de dez trabalhadores brasileiros. No entanto, é importante notar que este estudo constitui uma modesta contribuição para o campo mais amplo dos estudos de desconexão no Brasil e em outros países do Sul Global. Futuras pesquisas poderão aprofundar nas experiências de desintoxicação digital, considerando variações socioeconômicas entre os participantes e explorando distinções geracionais.

## REFERÊNCIAS

BAUMER, E.; ADAMS, P.; KHOVANSKAYA, V.; LIAO, T.; SMITH, M.; SOSIK, V.; WILLIAMS, K. Limiting, Leaving, and (re)Lapsing: An Exploration of Facebook Non-Use Practices and Experiences. **CHI: Changing Perspectives**, p. 3257–3266, 2013. DOI: 10.1145/2470654.2466446.

DATAREPORTAL. **Digital 2023**: Global Overview Report. Datareportal. Disponível em: <https://datareportal.com/reports/digital-2023-global-overview-report>. Acesso em: 2023.

FAST, K. The disconnection turn: Three facets of disconnective work in post-digital capitalism. **Convergence**, v. 27, n. 6, p. 1615–1630, 2021.

G1. Brasileiros são os que passam mais tempo por dia no celular, diz levantamento. **G1**, 12 jan. 2022. 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: 2022.

GROHMANN, R. Trabalho Digital: o papel organizador da comunicação. **Comunicação Mídia e Consumo**, v. 18, n. 51, p. 166–185, 2021.

GUYARD, C.; KAUN, A. Workfulness: governing the disobedient brain. **Journal of Cultural Economy**, v. 11, n. 6, p. 535-548, 2018. DOI: 10.1080/17530350.2018.1481877.

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

JORGE, A.; PEDRONI, M. ‘Hey! I’m Back after a 24h #DigitalDetox!’: Influencers Posing Disconnection. **Reckoning with Social Media**. Rowman e Littlefield, p. 63–83, 2021.

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

KAUN, A.; TRERÉ, E. Repression, resistance and lifestyle: charting (dis)connection and activism in times of accelerated capitalism. **Social Movement Studies**, v. 19, n. 5–6, p. 697–715, 2020.

LIGHT, B. **Disconnecting with Social Networking Sites**. Hampshire: Palgrave Macmillan, 2014.

LIM, M. The politics and perils of dis/connection in the Global South. **Media Culture & Society**, v. 00, n. 0, p. 1–8, 2020. DOI: 10.1177/0163443720914032.

LOMBORG, S.; YTRE-ARNE, B. Advancing Digital Disconnection Research: Introduction to the special Issue. **Convergence**, v. 27, n. 6, p. 1529–1535, 2021.

MANZANO, M.; KREIN, A. Dimensões do trabalho por plataformas digitais no Brasil. In: **O trabalho controlado por plataformas digitais: dimensões, perfis e direitos**. Curitiba: UFPR - Clínica Direito do Trabalho, 2022.

MILLER, D.; COSTA, E.; HAYNES, N.; MCDONALD, T.; NICOLESCU, R.; SINANAN, J.; SPYER, J.; VENKATRAMAN, S. **How the World Change the Social Media**. London: UCL Press, 2016.

MILLER, D.; ABED RABHO, L.; AWONDO, P.; DE VIRES, M.; DUQUE, M.; GARVEY, P.; HAAPIO-KIRK, L.; HAWKINS, C.; OTEAGUI, A.; WALTON, S.; WANG, X. **The Global Smartphone: Beyond a youth technology**. London: UCL Press, 2021.

MILLER, D.; HORST, A. H. O digital e o humano: prospecto para uma antropologia digital. **Parágrafo**, v. 2, n. 3, p. 91–111, 2015.

MOBILE ECOSYSTEM FORUM. **Mobile Communication for Employers: Converging Private And Professional Lives**, p. 1–30, 2021.

NATALE, S.; TRERÉ, E. Vinyl won't save us: reframing disconnection as engagement. **Media, Culture & Society**, v. 42, n. 4, p. 626–634, 2020. DOI: 10.1177/0163443720914027.

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

SYVERTSEN, T. **Digital Detox: The Politics of Disconnecting**. Bingley: Emerald Publishing, 2020.

SYVERTSEN, T.; ENLI, G. **Digital detox: Media resistance and the promise of authenticity**. **Convergence**, v. 26, n. 5-6, p. 1–5, 2019. DOI: 10.1177/1354856519847325.