
Burnout digital: da exaustão das redes e apps de relacionamento às experiências offline¹

Miguel Bruno²

Maria Alice de Faria Nogueira³

Universidade Federal do Rio de Janeiro – UFRJ

Universidade Federal do Rio de Janeiro – UFRJ

Resumo

As redes sociais e aplicativos de relacionamento enfrentam uma crise marcada pela exaustão dos seus usuários. Autores como Byung-Chul Han (2015) e Paula Sibília (2016) discorrem como a performance e a auto exposição nas redes e apps impactam a saúde mental. No âmbito do Programa de Pós-Graduação em Mídias Criativas – PPGMC/UFRJ, essa pesquisa visa investigar como a exaustão digital abre espaço para novas formas de conexão através dos *apps*. Como contraponto ao *burnout* digital, este trabalho utiliza autores como Turkle (2011), Sennett (2012) e Csikszentmihalyi (1990) para tratar do retorno à cena das experiências presenciais, colaborativas e criativas na (re)criação de vínculos emocionais. Como abordagem metodológica, a pesquisa utilizou análise bibliográfica e pesquisas qualitativa, com entrevistas em profundidade.

Palavra-chave: aplicativos de relacionamento; redes sociais; *dating burnout*; exaustão digital; experiências offline.

Introdução

O modelo atual de conexão nas redes sociais e aplicativos de relacionamento passa por uma crise ocasionada pelo mal-estar dos seus usuários. Como verificamos na pesquisa realizada pela *Dazed Studio* (2023), os *feeds* das redes sociais já não possuem o mesmo engajamento, com uma redução de tempo de uso e tendência a cada vez menos postagens, com as interações ocorrendo no privado. Essa redução de uso também tem sido percebida pelas próprias plataformas, conforme o relatório produzido pela Meta e “vazado” pelo X (Globo Gente, 2024). Em relação aos aplicativos de relacionamento, uma pesquisa da Forbes (2024) captou relatos de exaustão dos seus usuários, diante da multiplicidade de escolhas e “*matches*”, encontros ruins, conversas infrutíferas e *ghosting*, resultando em um declínio no *download* desses *apps*. (The New York Times, 2022; CNN, 2024).

¹ Trabalho apresentado no GP Tecnologias e Culturas Digitais, do 25º Encontro dos Grupos de Pesquisas em Comunicação, evento componente do 48º Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação.

² Mestrando em Mídias Criativas da Universidade Federal do Rio de Janeiro - UFRJ. E-mail: miguelbrunomarcello@gmail.com

³ Doutora, professora do Programa de Pós-graduação em Mídias Criativas da Universidade Federal do Rio de Janeiro – UFRJ. E-mail: mariaalice.nogueira@eco.ufrj.br.

A pesquisa relatada nesse *paper* está sendo realizada no âmbito do Programa de Pós-graduação em Mídias Criativas - PPGMC, da UFRJ, e tem como objetivo compreender sobre o fenômeno do *burnout* digital contemporâneo e identificar as principais tendências na criação de novas formas de conexão *offline*. Para tal tarefa, apresentamos os resultados parciais de entrevistas exploratórias realizadas com usuários de *apps* de relacionamento entre os meses de junho, julho e agosto de 2025.

Fundamentação teórica

O conceito de *mal-estar* foi desenvolvido por Freud em 1930 e defendia a ideia de que a civilização reprimia o instinto humano, o que ocasionava o sofrimento psíquico. Quase 100 anos depois, o mal-estar assume uma nova face: a sobrecarga de estímulos e expectativas no digital causam a exaustão e atacam nossa saúde mental.

Segundo Byung-Chul Han (2015), no ambiente das redes sociais, essa “repressão” citada por Freud (1930), vem à tona na forma do imperativo da felicidade. Essa pressão social por ser feliz resulta em esgotamento, não necessariamente pelo uso da tecnologia: mas gira em torno da pretensa identidade do sujeito, já que se trata de performance no ambiente digital. Em linha com Han, o conceito de “show do eu” de Paula Sibilia (2016), relata como a intimidade se transforma em um espetáculo e os usuários arquitetam uma imagem idealizada de si mesmos. Esse desgaste se intensifica nos aplicativos de relacionamento, pois a construção performática dessa identidade subjetiva busca uma atratividade, ao tentar corresponder aos padrões estéticos e comportamentais idealizados por aqueles que usam esses aplicativos.

Como contraponto à exaustão, já há um grupo de autores que apontam para a necessidade de resgatar a qualidade das conexões e interações humanas, por meio de encontros, reuniões, atividades colaborativas e criativas presenciais (Turkle, 2011; Sennett, 2012; Csikszentmihalyi, 1990). A proposta é reforçar como essas atividades geram um de estado mental propício à satisfação ao serem uma alternativa ao cansaço digital, a partir do momento em que, no espaço físico, a construção performática do eu seria minimizada.

Metodologia

Com base neste cenário de esgotamento, o objetivo deste trabalho é apresentar os resultados parciais de pesquisas exploratórias feitas entre junho e agosto de 2025, com *millenials*, moradores da zona sul do município do Rio de Janeiro. Iniciando com um olhar de “dentro pra fora”, ao entrevistar usuários/as de aplicativos de relacionamentos e redes sociais para identificar possíveis experiências de *burnout* digital, a pesquisa segue entrevistando participantes de oficinas criativas e encontros culturais para captar, de “fora pra dentro”, relatos sobre a experiência *offline* e seus padrões de comportamentos.

Resultados esperados

Espera-se que esse *paper* traga os primeiros resultados da investigação, a partir dos quais se poderá confirmar a demanda por uma solução digital, direcionada aos encontros face a face, além de propor um primeiro esboço de *website* adaptado aos primeiros levantamentos sobre este cenário até o momento.

Referências

ALVEZ JÚNIOR, E. B.. Economia Criativa no Brasil: Uma Revisão Bibliográfica sobre sua Importância e Desenvolvimento. UFPE, 2023.

CNN Brasil. Downloads do Tinder estão caindo, mas era dos aplicativos de namoro ainda não acabou. *CNN Brasil*, 14 fev. 2024. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/economia/negocios/downloads-do-tinder-estao-caindo-mas-er-a-dos-aplicativos-de-namoro-ainda-nao-acabou/>. Acesso em: 12/06/2025

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. *Flow: the psychology of optimal experience*. Nova York: Harper Perennial, 1990.

FORBES HEALTH SURVEY: 79% OF GEN Z REPORT DATING APP BURNOUT. Forbes Health, Agosto de 2024. Disponível em: <https://www.forbes.com/health/dating/dating-app-fatigue/>. Acesso em: 11/09/2024

FREUD, Sigmund. *Mal-estar na civilização*. Rio de Janeiro: Imago, 1930.

GENTE, Globo. O esgotamento das redes sociais. É possível perceber um cansaço do modelo? 2 de Janeiro de 2024. Disponível em: <https://gente.globo.com/o-esgotamento-das-redes-sociais/>. Acesso em: 08 de junho de 2025.

DAZED STUDIO. *The future of social media: broadcasts from tomorrow*. [S.l.]: Dazed Studio, 2023. Disponível

em: https://dazed.studio/media/2hxii2wy/dazedbft_the-future-of-social-media-report_2023-min.pdf. Acesso em: 09/06/2025

HAN, Byung-Chul. *A sociedade do cansaço*. Porto Alegre: Vozes, 2015.

PEARSON, Catherine. A decade of fruitless searching: the toll of dating app burnout. *The New York Times*, 31 ago. 2022. Disponível em: <https://www.nytimes.com/2022/08/31/well/mind/burnout-online-dating-apps.html>. Acesso em: 12/06/2025

SENNETT, Richard. *Juntos: Os rituais, os prazeres e a política da cooperação*. Rio de Janeiro: Record, 2012.

SIBILIA, Paula. *O show do eu: a intimidade como espetáculo*. 14. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2016.

TURKLE, Sherry. *Alone together: why we expect more from technology and less from each other*. Nova York: Basic Books, 2011.