

Jejum de smartphones e reconexão com o sagrado. Práticas de desconexão digital a partir de preceitos religiosos e espirituais¹

Thiago Álvares da Trindade²
Universidade Federal de Santa Maria – UFSM

Resumo

A interseção entre religião e mídias digitais configura um campo fértil para investigações. Nessa relação, as tecnologias digitais assumem um papel ambíguo: ao mesmo tempo em que funcionam como instrumentos de difusão da fé, também podem ser percebidas como elementos que enfraquecem valores e dogmas religiosos. Nesse contexto, a desconexão digital surge como uma estratégia de alinhamento espiritual e fortalecimento do sagrado. Assim, este artigo tem como objetivo compreender como a desconexão digital pode ser ressignificada como um processo de reconexão com o espiritual. Para isso, foi realizada uma etnografia para internet (HINE, 2015) com cinco interlocutores que vivenciaram experiências de afastamento das tecnologias digitais motivadas por princípios religiosos e espirituais, entre outubro de 2020 e novembro de 2023. Os resultados indicam que essas experiências se alinham às práticas de jejum espiritual, funcionando como formas de purificação e reencontro com o sagrado.

Palavra-chave: desconexão digital; religião; espiritualidade; etnografia; culturas digitais.

Introdução:

A desconexão digital tornou-se um tema de crescente interesse acadêmico, particularmente devido à presença quase onipresente de dispositivos digitais, como smartphones. O uso excessivo dessas tecnologias gera insatisfação em usuários que buscam reduzir seu consumo, revelando uma relação paradoxal de dependência e desconforto (NATALE, TRERÉ, 2020; PAASONEN, 2021). Nesse contexto, o campo de estudos da desconexão investiga as motivações e os impactos do hiato no consumo de ferramentas digitais no cotidiano (SYVERTSEN, 2020; LOMBORG, YTRE-ARNE, 2021). Entre as principais razões para essa prática estão a busca pelo bem-estar, a adoção de rotinas mais autênticas (SYVERTSEN, ENLI, 2019) e a redução das distrações midiáticas (FAST, 2021; KAUN, TRERÉ, 2020). Ainda assim, alguns usuários procuram reduzir o consumo de aparatos digitais como uma prática religiosa, servindo como meio de purificação e fortalecimento espiritual (TRINDADE, 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 Doutor em Comunicação pelo Programa de Pós-Graduação da Universidade Federal de Santa Maria (PosCom - UFSM). E-mail: thiagotrindade95@gmail.com

Diante dessa motivação, este estudo questiona qual o impacto da desconexão digital na espiritualidade de indivíduos e como isso auxilia na criação de novas maneiras de consumir essas tecnologias. Para isso, o artigo examina a dimensão espiritual da desconexão digital com base em uma investigação etnográfica (HINE, 2015). A pesquisa foi conduzida ao longo de três anos³ com um grupo de cinco interlocutores brasileiros, de diferentes gêneros e localizados em distintas regiões do país, todos marcados por experiências significativas de afastamento das tecnologias digitais motivadas por vivências religiosas ou espirituais.

Embora a relação entre mídia e religião seja um terreno fértil para manifestações de fé e fortalecimento da experiência espiritual, especialmente no ambiente digital, algumas tradições e vivências religiosas defendem o distanciamento das tecnologias como forma de (re)conexão com o divino. Em um mundo hiperconectado, mídias sociais e plataformas digitais são muitas vezes vistas como fontes de distração ou tentação, reforçando a ideia de que o uso excessivo enfraquece a vida espiritual. Como resposta, alguns indivíduos adotam práticas de desconexão digital alinhadas à fé, como jejum de redes sociais, abstinência do uso de smartphones e retiros de silêncio, buscando uma vivência autêntica com o sagrado. Consequentemente, a partir das experiências analisadas dos interlocutores, o artigo busca entender como a desconexão digital pode ser entendida como um processo de reconexão espiritual, explorando seus significados e implicações para esses interlocutores. Nesse sentido, ainda que de maneira exploratória, esta pesquisa busca ampliar a compreensão sobre as intersecções entre espiritualidade e práticas de desconexão digital, um campo ainda incipiente na produção acadêmica brasileira (TRINDADE, 2024).

Desconexão digital, religião e espiritualidade

A intersecção entre o sagrado e as mídias já constitui um tema recorrente nas pesquisas em Comunicação, evidenciando um campo fértil onde rituais e práticas religiosas tornam-se cada vez mais midiaticizados (SOUSA et al., 2021). Nesse contexto, instituições religiosas aproximam-se dos meios de comunicação como forma de evangelização e também como meio de disseminação de dogmas e valores. Um exemplo clássico é a ascensão da Igreja Universal do Reino de Deus, que, desde os anos

³ Esta pesquisa é proveniente da tese de doutoramento do autor.

1980, utilizou ferramentas midiáticas como o rádio e a televisão para ampliar sua influência no cenário religioso brasileiro. O uso estratégico desses meios contribuiu para a consolidação de líderes religiosos como protagonistas de suas igrejas, promovendo visibilidade e autoridade simbólica. Com o avanço das tecnologias digitais, observa-se que, além das instituições, os próprios fiéis passaram a ocupar espaços no ambiente online, compartilhando suas crenças, valores e práticas. Tais dinâmicas revelam formas singulares de vivência religiosa, moldadas pelas relações entre sujeitos, mídias e os contextos culturais nos quais estão inseridos.

As apropriações das tecnologias digitais (MILLER, et al., 2016) permitiram o surgimento de novas práticas devocionais e experiências espirituais. O uso de smartphones para a organização de grupos de oração (SOUSA, 2018), a gravação e circulação de cultos religiosos nas comunidades (SILVA, 2015) e o uso de velas virtuais de Nossa Senhora Aparecida (BONFIM, 2015) são apenas algumas das condutas que ilustram a relação entre o sagrado e o digital. Essas dinâmicas destacam transformações socioculturais relevantes, nas quais os dispositivos de comunicação não apenas mediam, mas ressignificam a experiência religiosa contemporânea.

Os significados que emergem da relação entre tecnologias digitais e religião, em geral, buscam reforçar e disseminar os valores próprios de cada tradição religiosa. No entanto, em oposição a esse propósito, o uso excessivo e descontrolado de ferramentas digitais tem sido frequentemente associado ao distanciamento espiritual. Como resposta, algumas religiões desenvolveram estratégias que incentivam um uso mais consciente das tecnologias, alinhado aos princípios espirituais que orientam suas práticas. Um exemplo é o período da Quaresma em que devotos abdicam do uso de redes sociais online ou plataformas digitais como um processo de reconexão com o divino.

Nos contextos aqui analisados, esse olhar crítico sobre a tecnologia digital ganha contornos específicos. Por exemplo, as redes sociais são frequentemente comparadas a substâncias como álcool e drogas, exigindo uso controlado para prevenir consequências negativas. Por conseguinte, o uso excessivo das mídias digitais é percebido como uma violação de valores espirituais e o afastamento deliberado dos dispositivos digitais surge como uma prática possível para reconectar com os princípios morais religiosos. Dentro dessa lógica, o conceito de desconexão digital mostra-se compatível com determinadas narrativas e dogmas religiosos, sendo incorporado por alguns participantes da pesquisa

como parte de sua experiência de fé. Ao longo deste estudo, a desconexão digital é compreendida como uma pausa intencional no uso de smartphones, redes sociais e plataformas digitais, em busca de um modo de vida menos dependente da tecnologia e mais conectado à dimensão espiritual (SYVERTSEN, 2020).

Ao fim, as formas de desconexão digital associam-se às práticas de jejum espiritual ou abstinência voluntária sobre o consumo de aparatos digitais. Observações e entrevistas indicam que os participantes utilizam momentos de pausa, como orações e retiros, para regular o uso das tecnologias em sintonia com suas crenças. Entretanto, mesmo que a religião ofereça um marco orientador, a decisão de se desconectar parte da autorreflexão e do desejo de alinhar o consumo digital aos princípios espirituais.

Metodologia:

Este estudo desenvolveu uma etnografia com cinco indivíduos que vivenciaram processos de desintoxicação digital entre os anos de 2020 e 2023. Fundamentada nas abordagens teórico-metodológicas de Christine Hine (2015) a pesquisa foi conduzida majoritariamente em ambientes online, por meio de observação participante, entrevistas em profundidade e registros no caderno de campo.

Ainda que, à primeira vista, pareça paradoxal investigar a desintoxicação digital em espaços digitais, essa escolha metodológica se justifica pela permanência dos participantes em diferentes plataformas, mesmo durante seus períodos de desconexão parcial. Os interlocutores foram selecionados de acordo com suas experiências de desconexão digital motivadas por vivências religiosas ou espirituais. Tratam-se de pessoas com diferentes faixas etárias, gêneros, regiões do país e inserções profissionais, refletindo distintos níveis de envolvimento com o universo digital. A seleção combinou a técnica de amostragem em "bola de neve" com a exploração de redes voltadas à desconexão digital, o que permitiu acessar formas plurais de relacionar-se com a tecnologia. Para fins desta pesquisa, os cinco participantes⁴ são: Manu (F, 36), Nany (F, 30), Tibby (F, 30), Kauan (M, 26) e Geraldo (M, 27). A partir de suas trajetórias, torna-se possível compreender como fé, espiritualidade e autocuidado se entrelaçam nas escolhas por modos mais conscientes de consumir o digital.

⁴ Os nomes apresentados aqui são pseudônimos a fim de garantir o anonimato dos participantes.

Jejum de smartphone e (re)conexões com o sagrado:

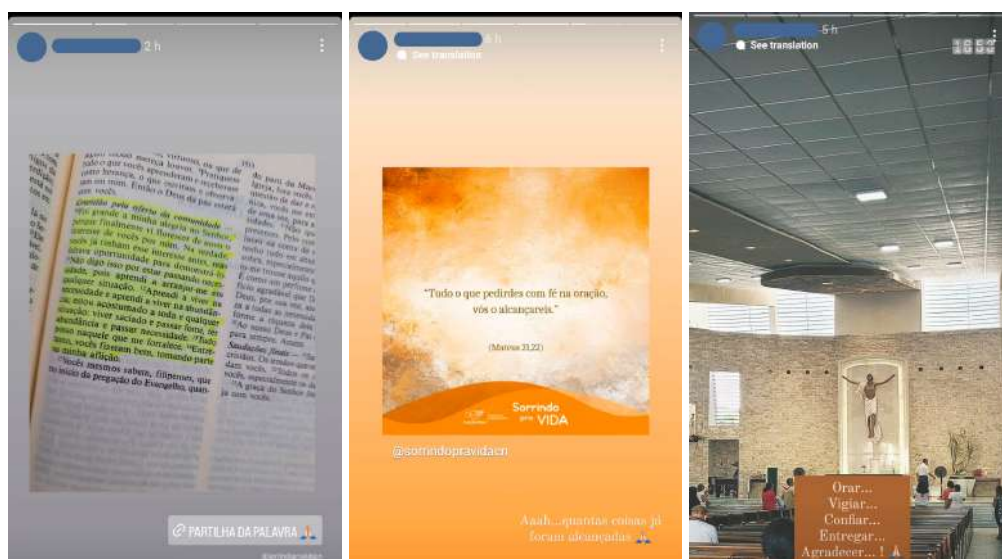
Manu, uma das interlocutoras da pesquisa, tem 36 anos e é espírita. Para a participante, as doutrinas do espiritismo influenciaram significativamente sua forma de usar as tecnologias digitais a partir de um viés mais reflexivo e resignado. A interlocutora permaneceu quase dois anos afastada das redes sociais, entretanto, ela retomou gradualmente ao Instagram e ao TikTok ao longo do último ano da pesquisa. Ela relata que esse retorno não tem lhe causado incômodos, pois vem controlando o tipo de conteúdo que consome. Segundo ela, o espiritismo desempenha um papel importante no cultivo de um uso equilibrado das mídias digitais, promovendo uma relação mais madura com as redes sociais online.

Atualmente, os conteúdos que mais consome são sobre espiritualidade e humor, sendo o último um recurso para um uso mais descontraído das mídias digitais. Para Manu, a espiritualidade é central na constituição da identidade e essência de cada indivíduo. Nesse sentido, acredita que determinados tipos de conteúdo digital podem afastar a pessoa de sua verdadeira essência e de seus valores espirituais. Outrossim, a interlocutora reconhece que a superficialidade das interações nas redes contribui para o enfraquecimento desses valores. Ela observa que, na lógica atual, a quantidade de curtidas e amigos tende a ser mais valorizada do que a essência ou as convicções de cada indivíduo. Por isso, sempre que percebe um afastamento de seus princípios espirituais, Manu opta por se afastar temporariamente das plataformas, como forma de reavaliar seu consumo. As maneiras como a interlocutora se afasta dessas plataformas são a partir da pausa no consumo, procurando restabelecer o seu uso após breves períodos de abdicação voluntária. Além disso, ela busca utilizar suas redes sociais para compartilhar mensagens de apoio e encorajamento, acreditando que essas palavras podem fazer a diferença para alguém que esteja em necessidade emocional ou espiritual.

Assim como Manu, Nany apresenta um modo semelhante de se comportar quando percebe que as suas redes sociais estão sendo prejudiciais ao seu bem-estar. A interlocutora de 30 anos, que é católica, procura realizar pequenos hiatos no consumo de suas redes sociais online quando percebe que está se desconectando com Deus. Interessantemente, ela compara as redes sociais com o álcool, e a partir da sua doutrina cristã evita os usos prejudiciais e excessivos dessas plataformas. Para Nany, os excessos estão vinculados à transgressão dos valores religiosos e, conseqüentemente, ao pecado e

ao mal-estar. Para isso, além das pausas no consumo, Nany destaca que procura disseminar conteúdos religiosos através do seu perfil pessoal. Para ela, isso funciona como meio de promoção da fé e transmissão de mensagens de apoio às pessoas do seu grupo de amigos (Figuras 1). A interlocutora acredita que esses testemunhos podem trazer algum tipo de bem-estar aos indivíduos que irão consumi-los, assim como ela diz já ter se sentido acolhida por testemunhos que consumiu no perfil de outros usuários.

Figuras 1: Conteúdos religiosos compartilhados por Nany



Fonte: O próprio autor

Nany compreende que a sua prática religiosa também se estende aos conteúdos que compartilha, sendo essa também uma forma de se conectar com Deus. Nessa e outras questões os telefones celulares são um espaço de fuga e bem-estar para os interlocutores. Pereira (2023) identifica que os espaços de propagação de fé deixaram de ser fixos como as igrejas e passaram a ser facilmente transportáveis a partir do uso de smartphones. Assim, a autora traz o conceito de ‘*Transportal Church*’ (2023), inspirada no conceito de *Transportal Home* desenvolvido por Daniel Miller e autores (2021). A partir do conceito de igreja transportável ou também fé transportável é possível identificar “quando as tecnologias estão sendo utilizadas para a vivência da religiosidade e para a manutenção e reforço da fé”. (PEREIRA, 2023). Nesse contexto, a espiritualidade aparece como uma prática de reconexão consigo mesmo, que não exige necessariamente o afastamento das tecnologias. Para a interlocutora, “se você está bem

com Deus” (NANY, 30 de outubro de 2023), é possível resistir à tentação de uma hiperconexão e fazer escolhas mais conscientes sobre o uso das mídias, sem a necessidade de um detox digital.

Assim como Nany, Tibby, católica de 30 anos, adota práticas de jejum digital inspiradas no período da Quaresma. A lógica que orienta essa prática está baseada na renúncia temporária a algo considerado uma tentação, como forma de fortalecer a fé por meio da penitência. Durante os quarenta dias que compreendem a Quaresma (entre a terça-feira de carnaval e o domingo de Páscoa), Tibby costuma se afastar das redes sociais online, transformando esse tempo em um exercício espiritual e de autocontrole. Essa prática, que ocorre desde 2023, é vivenciada como um desafio pessoal, cujo objetivo é a entrega simbólica de algo significativo em nome da fé.

Além do caráter religioso, o jejum também assume contornos de desintoxicação, funcionando como um esforço consciente para reduzir os efeitos negativos associados ao uso intenso das redes sociais. Da mesma forma, a Quaresma, aproxima-se das lógicas de abstinência, posicionando as mídias digitais como vícios a serem controlados.

Em suma, a abordagem do uso equilibrado de mídias promovida pela desconexão digital se alinha aos princípios morais e os valores das religiões mencionadas até agora. Diferentemente, Kauan, de 26 anos, apresentou que sua atual experiência de desconexão e consumo balanceado de redes sociais está associada ao uso do Chá de Ayahuasca, ou também conhecido como Santa Daime. O chá é uma bebida que deriva da infusão de plantas amazônicas e é classificado como uma bebida alucinógena. A bebida é tradicionalmente utilizada em rituais religiosos por várias culturas indígenas e é conhecida por induzir experiências sensoriais e espirituais. Desde 2023, Kauan vem frequentando um grupo localizado no interior da cidade em que mora que promove processos de cura e autoconhecimento com base no chá de Ayahuasca.

A experiência de Kauan, embora não vinculada a uma religião, constitui uma vivência subjetiva e pessoal mediada pelo chá de Ayahuasca. Durante o ritual, todos os participantes mantêm seus telefones celulares desligados, uma prática adotada para evitar interrupções que possam interferir nos efeitos ou nas experiências vivenciadas. Kauan descreve o momento como “uma experiência de desconexão e, ao mesmo tempo, de extrema conexão com todo mundo que tá ali. Então as pessoas se abraçam, as pessoas confessam coisas umas para as outras” (KAUAN, 24 de outubro de 2023).

Assim como Kauan, Geraldo também disse já ter passado por uma experiência de desconexão através de um retiro de silêncio em 2022. Diferente das demais justificativas de conexão com o sagrado, Geraldo foi impulsionado a partir do retiro em razão do seu esgotamento vinculado ao seu trabalho. A constante conexão por meio do telefone celular e do computador, além do uso do espaço de sua casa para o trabalho, levaram Geraldo a perceber que suas "formas de lazer também eram virtuais [...] meu telefone não era apenas uma ferramenta de trabalho, mas também de prazer" (GERALDO, 21 de outubro de 2023). Contudo, a experiência de desconexão do participante em um retiro de silêncio foi falha. O integrante ressaltou que conseguiu permanecer apenas 2 dias desconectado no retiro, necessitando retornar a sua realidade de conexão em razão das suas demandas de trabalho. Por fim, as mesmas preocupações sobre essa questão fizeram que Geraldo passasse a não utilizar o seu telefone celular durante os finais de semana, estabelecendo uma pausa no consumo do aparelho que utilizava para trabalhar, se comunicar com amigos e também para se divertir.

Apesar das experiências de desconexão estarem vinculadas a valores religiosos e espirituais, seu engajamento depende da autogestão e da vontade individual. Nenhum dos interlocutores relatou sentir-se compelido a adotar tais práticas. Assim, a abdicação voluntária das tecnologias digitais é percebida como uma forma de penitência e, ao mesmo tempo, como um caminho de reconexão com os próprios princípios espirituais.

Considerações finais:

As experiências que articulam o religioso à desconexão digital oferecem subsídios relevantes para compreender os caminhos da fé e suas interações com as mídias digitais. Essa intersecção evidencia encontros paradoxais entre tecnologias de comunicação e os dogmas religiosos e espirituais, ao mesmo tempo em que revela contextos nos quais os dispositivos digitais podem ser tanto instrumentos para a propagação de valores quanto elementos que desafiam esses mesmos princípios. Neste sentido, essa pesquisa procurou entender como a desconexão digital pode ser entendida como um processo de reconexão espiritual, explorando seus significados e implicações para interlocutores que já passaram por uma experiência de desconexão digital.

As observações e entrevistas conduzidas durante o trabalho de campo demonstraram que essas práticas estão interligadas a dogmas religiosos e espirituais.

Assim, fenômenos de desconexão digital manifestaram-se como: abstinência de smartphones e redes sociais; participação em rituais com ayahuasca; ou em retiros de silêncio. Apesar de distintas em suas formas, essas experiências compartilham uma lógica comum: a do jejum entendido como penitência, abstenção de prazeres e busca pela purificação do corpo e da alma. No contexto religioso, o jejum, seja de alimentos, bebidas ou estímulos sensoriais, é tradicionalmente concebido como um exercício disciplinar de purificação, uma prática de provação voltada à limpeza espiritual e corporal. Assim, as práticas de desconexão digital motivadas por razões religiosas emergem da compreensão de que smartphones e redes sociais operam como espaços de constante estímulo a desejos, impulsos e distrações. Assim, os participantes deste estudo adotam estratégias de desconexão digital em prol do autocuidado e da regulação do uso das tecnologias digitais, alinhando-a a suas crenças e valores espirituais.

Além de promover o bem-estar, a religião emerge como uma estrutura orientadora, capaz de moldar os sentidos atribuídos à desconexão digital e incentivar um engajamento mais consciente com os meios tecnológicos. Ainda assim, a decisão de se desconectar é marcada por processos individuais de autorreflexão e autorregulação, nos quais os sujeitos assumem a responsabilidade de alinhar seus hábitos digitais a seus princípios espirituais e éticos. Nesse contexto, a desconexão digital se apresenta de modo heterogêneo, marcado por razões, durações e maneiras distintas de se desconectar, mas ainda alinhadas aos princípios religiosos ou de bem-estar.

Enfim, práticas como o jejum ou a purificação religiosa por meio do afastamento digital revelam significados diversos, moldados pela intersecção entre o uso das tecnologias e os aspectos religiosos dos interlocutores. Essas ações emergem de uma relação paradoxal, em que há tanto dependência quanto a necessidade de distanciamento das ferramentas digitais, utilizadas inclusive para a expressão da própria espiritualidade.

Referências

BONFIM, Evandro de Sousa. Sensibilidades religiosas e novas tecnologias: as velas virtuais de Nossa Senhora Aparecida. **CiberLegenda**, Niterói, v. 2, n. 33, 2015, p 66–79.

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

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

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

LOMBORG, Stine; YTRE-ARNE, Brita. Advancing Digital Disconnection Research: Introduction to the special Issue. **Convergence**, v 27(6), 2021. p. 1529-1535

MILLER, Daniel; COSTA, Elisabetta; HAYNES, Nell; MCDONALD, Tom; NICOLESCU, Razvan; SINANAN, Jolynna; SPYER, Juliano; VENKATRAMAN, Shriram. **How the World Change the Social Media**. London: UCL PRESS. 2016.

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.

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

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

PEREIRA, Camila. 2023. **Trançando Conexões em Moçambique: uma etnografia com mulheres de Maputo e suas apropriações das tecnologias digitais**. Santa Maria, Rio Grande do Sul. Tese (Doutorado em Comunicação). Universidade Federal de Santa Maria. p. 200.

SÁ MARTINO, Luís Mauro. A mediatização do campo religioso. **Comunicação & Informação**, v. 18, n. 2, p. 6-21, jul./dez. 2015.

SILVA, Sandra. "A religião dos celulares: consumo de tecnologia como expressão de fé entre evangélicos e umbandistas." **Comunicação, Mídia e Consumo**, São Paulo, v. 12, n. 35, 2015.

SOUSA, Marco Túlio de. Rezando pelo smartphone: reconfigurações de práticas religiosas em um grupo de oração católico pelo WhatsApp. **Fronteiras: estudos midiáticos**, São Leopoldo, v. 20, n. 2, p. 217-230, 2018. DOI: 10.4013/fem.2018.202.07.

SOUSA, Marco Túlio de; TUDOR, Mihaela-Alexandra; EVOLVI, Giulia. Mídia, religião e religiosidade na era digital. **Revista Tropos: Comunicação, Sociedade e Cultura**, v. 10, n. 1. 2021.

SYVERTSEN, Trine. **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

TRINDADE, Thiago. **Desconectar Para Reconectar": Uma Etnografia Sobre O Fenômeno Do Detox Digital**. Santa Maria, Rio Grande do Sul. Tese (Doutorado em Comunicação). Universidade Federal de Santa Maria. p. 252.