

Detox digital no capitalismo de plataforma: entre capturas e fissuras¹

Luiza Ester Lima de Oliveira Rosa²

Resumo expandido Painel Temático

O presente ensaio reflete sobre o fenômeno do detox digital, compreendido como uma pausa temporária e voluntária no uso de dispositivos conectados à internet, especialmente smartphones (Karlsen; Syvertsen, 2016; Rosa, 2024; Syvertsen, 2017, 2020; Syvertsen; Enli, 2019), no contexto do capitalismo de plataforma (Srnicek, 2016).

Esse modelo econômico é baseado na extração, processamento e comercialização de dados pessoais como recurso estratégico das grandes empresas de tecnologia, conhecidas como Big Techs. Nesse regime, as interações humanas são constantemente monitoradas e convertidas em informação monetizável. Plataformas como Google, Meta e Amazon assumem posição central ao mediar relações sociais, culturais e políticas, transformando gestos on-line em valor econômico (Srnicek, 2016).

Como questão central, pergunta-se: o que significa essa pausa voluntária em meio ao capitalismo de plataforma? O objetivo é refletir sobre o detox digital e suas contradições, compreendendo-o como prática ambivalente entre consumo e resistência.

O estudo se justifica por tratar de um tema ainda incipiente na produção científica brasileira e por contribuir para a compreensão dos dilemas que marcam a relação entre o sujeito e as tecnologias

¹ Trabalho apresentado no Eixo Temático 8. Capitalismo de dados, capitalismo de plataforma e capitalismo algorítmico do XVIII Simpósio Nacional da ABCiber – Associação Brasileira de Pesquisadores em Ciberultura. Faculdade Cásper Líbero - FCL, realizado nos dias 11 a 13 de novembro de 2025.

² Mestra em Psicologia, Universidade de Fortaleza, e-mail: luizaesterf@gmail.com

digitais. Além disso, questiona se o detox digital pode configurar espaços de resistência frente ao capitalismo de plataforma e às colonialidades desse contexto.

A investigação, de caráter exploratório, qualitativo e bibliográfico (Flick, 2013; Hohendorff, 2014), adota a leitura interpretativa de livros e artigos de estudos sobre os temas. A análise não busca resultados conclusivos, mas oferecer caminhos abertos de reflexão, observando como os estudos se entrelaçam.

O diálogo se constrói a partir de leituras que se encontram pelo caminho: Srnicek (2016) e suas reflexões sobre o capitalismo de plataforma, Couldry e Mejías (2020) e a crítica ao colonialismo de dados, Han (2015, 2016, 2021) e Sodré (2012) com suas provoca  es sobre o cansaço e a media  o tecnológica, além de Fanon (2022), Mbembe (2018) e Rolnik (2018), que ajudam a pensar as dimensões políticas e existenciais das capturas contemporâneas. Krenak (2020) e Ribeiro (2017) aparecem como vozes que abrem brechas para imaginar outras formas de estar no mundo.

Para abordar o detox digital, recorro a trabalhos de Hartman (2022), Karlsen e Syvertsen (2016), Rosa (2024), Syvertsen (2017, 2020) e Syvertsen e Enli (2019). Assim, a discussão a seguir convida a olhar para o detox digital dentro desse emaranhado de tensões e possibilidades.

O mundo hiperconectado, sustentado por smartphones, redes sociais, plataformas e sistemas de inteligência artificial, produz simultaneamente novas formas de intera  o e sintomas de satura  o. A cada notifica  o, nos vemos imersos em um fluxo contínuo que atravessa rotinas e subjetividades. Não se trata apenas de “estar on-line”, mas de habitar uma ecologia em que os dispositivos são quase inseparáveis das práticas sociais, profissionais e afetivas. Essa realidade    marcada por contradições: se, por um lado, permite a circula  o veloz de informações e a conexão global, por outro, intensifica desigualdades, precarizações e novas formas de dependência (Han, 2015; 2021; Krenak, 2020; Ribeiro, 2017; Rosa, 2024; Sodré, 2012).

Nesse contexto, o capitalismo de plataforma surge como uma reestruturação do capitalismo. O capital agora está voltado aos dados, extraídos das interações e atividades cotidianas dos usuários no universo cibernético. Com isso, as plataformas digitais não são apenas empresas de tecnologia, mas infraestruturas extrativas que mediam e capturam fluxos de informação, transformando os dados de cada usuário em valor econômico (Srnicek, 2016).

Empresas como Google, Meta, Amazon, Microsoft e Apple exemplificam esse modelo ao concentrar infraestrutura, dados e poder computacional. Os sistemas algorítmicos das Big Techs determinam o que circula, o que é monetizado e o que permanece invisível (Srnicek, 2016; Couldry; Mejías, 2020).

Essa perspectiva dialoga com o colonialismo de dados, que seria uma nova forma de dominação baseada no rastreamento de nossas vidas digitais. Vivemos uma nova ordem social estruturada a partir da extração sistemática de dados, que transforma cada interação cotidiana em recurso explorável e oportunidade de lucro. Assim como o colonialismo histórico se apoiou na apropriação de terras e corpos, o colonialismo de dados se funda na apropriação da experiência humana, convertida em mercadoria informacional. As Big Techs oferecem serviços “gratuitos”, capturam a atenção e a subjetividade dos usuários como matéria-prima desse sistema global de exploração (Couldry; Mejías, 2020).

Nesse horizonte, o detox digital pode ser interpretado como microgesto de resistência. Ao interromper, ainda que temporariamente, o fluxo constante de estímulos e demandas, essa prática pode operar como tentativa de reapropriação do tempo e da atenção (dimensões capturadas pelo capitalismo de plataforma). A prática pode ser compreendida como uma oportunidade de promover reconexão consigo, ao incentivar a presença e o “voltar-se para si”; a reconexão com a natureza, com contato com meio ambiente e experiências ao ar livre; e a reconexão com o outro, convidando a interações face a face (Syvertsen; Enli, 2019).

Entretanto, esse detox digital nem sempre escapa às engrenagens do capital: aquilo que se anuncia como fuga pode reforçar o imperativo da autogestão e da otimização pessoal. O próprio cansaço também se tornou rentável, capturado e transformado em nicho de mercado com aplicativos, retiros e cursos que vendem a promessa de desconexão (Han, 2021; Karlsen; Syvertsen, 2016; Rosa, 2024).

Dessa forma, a resistência aqui não se dá como rejeição total da tecnologia, mas como pausa reflexiva que torna visível a captura. Krenak (2020) sugere que resistir, hoje, é negar a vida reduzida à utilidade e à produtividade e reaprender a sonhar. Ribeiro (2017) lembra a importância de pluralizar vozes e linguagens. Dessa forma, o detox, embora atravessado por contradições, pode abrir pequenas brechas de reexistência em meio à hegemonia das plataformas.

Vivemos uma sociedade do desempenho, em que a produtividade é interiorizada como dever e a autoexploração produz fadiga (Han, 2015; 2016; 2021). Os meios compõem a própria existência, onde o digital passa a integrar a vida cotidiana (Sodré, 2012). Nesse cenário, o detox digital aparece simultaneamente como sintoma (cansaço diante da hiperconexão) e resposta (tentativa de recuperar presença e ritmo), mantendo uma ambiguidade estrutural: pode ser cooptado como auto-otimização e, ainda assim, funcionar como interrupção do engajamento contínuo (Hartman, 2022; Karlsen; Syvertsen, 2016; Syvertsen, 2017, 2020; Syvertsen; Enli, 2019; Rosa, 2024).

Nesse cenário, as reflexões de Mbembe (2018) podem mostrar como a administração da vida e da morte se atualiza nas lógicas de vigilância e exclusão algorítmica. Já Rolnik (2018) chama de necrocapitalismo a captura das forças vitais como combustível econômico. É quando as subjetividades se tornam, também, campo de exploração. Essa perspectiva também se entrelaça ao digital. Fanon (2022) ajuda a ler a desumanização e a necessidade de reconfigurar o ser frente à dominação.

Sob essas lentes, o detox digital, como uma recusa momentânea ao ritmo do desempenho, pode operar como gesto micropolítico de redistribuição do tempo, e como retomada simbólica do corpo num sistema que converte presença em dado e dado em lucro.

Essa pausa digital não necessariamente nega a técnica, mas interrompe ainda que brevemente ciclos de desempenho e vigilância. Ao escolher não responder, não atualizar ou não performar, o sujeito pode experimentar uma microdescolonização do tempo e da atenção. Num sistema amplamente digitalizado, pode ser um convite à “liberdade de não comunicar” (Hartman, 2022).

Refletir sobre o detox digital à luz dessas perspectivas também implica reconhecer que nem todos partem das mesmas condições para desconectar. Lido por essas lentes, a prática não é a mesma para todos: há desigualdades de classe, gênero e raça que condicionam quem pode pausar e como. Para alguns, o gesto de pausa pode significar descanso; para outros, mais ansiedade e pressão por não estar conectado digitalmente. Por isso, é preciso admitir suas contradições: o detox digital pode servir tanto ao mercado de bem-estar e à autoajuda quanto abrir brechas para experiências autênticas de reconexão (Hartman, 2022; Karlsen; Syvertsen, 2016; Rosa, 2024; Syvertsen, 2017, 2020; Syvertsen; Enli, 2019).

Assim, mais do que um slogan de “desconectar para se reconectar”, esse detox também pode dialogar com a pressão por resultados, eficiência e performance (Han, 2015; 2016). Sua força crítica pode estar na capacidade de instaurar limites ao engajamento permanente e criar pequenas fissuras na conversão da vida em dado.

Quando usuários escolhem se afastar temporariamente das plataformas, mesmo que de modo simbólico, essa pausa pode ser um gesto de desobediência frente à lógica das Big Techs, que dependem do engajamento constante e da produção ininterrupta de dados para manter sua lucratividade. O detox digital, portanto, não pode ser visto apenas como uma estratégia ligada à autoajuda ou à busca por bem-estar individual, mas também uma interrupção mínima (e ainda

assim significativa) nos circuitos de vigilância e extração que sustentam o capitalismo de plataforma.

Há, portanto, forças em tensão: a cooptação mercadológica da pausa (turismo de desconexão digital, aplicativos pagos de minimização dos estímulos digitais, protocolos de produtividade) e a interrupção real, ainda que breve, dos circuitos de engajamento que alimentam as Big Techs (Karlsen; Syvertsen, 2016; Rosa, 2024; Syvertsen, 2020). Esse é o ponto em que a prática deixa de ser apenas “higiene digital” e passa a friccionar o capitalismo de plataforma e o colonialismo de dados (Srnicek, 2016; Couldry; Mejías, 2020). Mas, para isso, é preciso estar consciente das questões que envolvem esse contexto complexo.

Em síntese, o detox digital representa uma prática ambivalente, entre capturas e fissuras do capitalismo de plataforma. Tanto pode ser um produto cultural suscetível à captura mercadológica quanto uma brecha para a reapropriação de tempo e de si. Para futuras investigações, vale destacar que sua relevância pode não estar no tamanho da pausa, mas na capacidade de convidar a instaurar microfissuras nessa lógica dominante.

Palavras-chave

detox digital; capitalismo de plataforma; colonialismo de dados; hiperconectividade.

Referências

- COULDRY, N.; MEJIAS, U. A. The costs of connection: how data is colonizing human life and appropriating it for capitalism. Stanford University Press, 2019.
- FANON, F. Os condenados da Terra. Rio de Janeiro: Zahar, 2022.
- FLICK, U. Introdução à pesquisa qualitativa. Artmed, 2013.
- HAN, B. C. Sociedade do cansaço. Petrópolis: Vozes, 2015.
- HAN, B. C. Sociedade da transparência. Petrópolis: Vozes, 2016.
- HAN, B. C. No cosas: quiebras del mundo de hoy. Barcelona: Taurus, 2021.
- HARTMANN, M. “Install Freedom Now! Choosing not to Communicate with Digital Media at Work and Home. Javnost-The Public, v. 29, n. 1, p. 17-32, 2022. <https://doi.org/10.1080/13183222.2021.1889831>
- HOHENDORFF, J. V. Como escrever um artigo de revisão de literatura. In: KOLLER, S. H.; COUTO, M. C. P. de P.; HOHENDORFF, J. V. (org.). Manual de produção científica. Porto Alegre: Penso, 2014. p. 39-54.
- KARLSEN, F.; SYVERTSEN, T. You Can’t Smell Roses Online. Intruding Media and Reverse Domestication. Nordicom Review, v. 37, n. 1, p. 25-39, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1515/nor->

2016-0021. Acesso em 25 set. 2025.

KRENAK, A. A vida não é útil. São Paulo: Companhia das Letras, 2020.

MBEMBE, A. Necropolítica. São Paulo: n-1, 2018.

RIBEIRO, D. O que é lugar de fala?. Belo Horizonte: Letramento, Justificando, 2017.

ROLNIK, S. Esferas da Insurreição: notas para uma vida não cafetinada. N-1 Edições, 2018.

ROSA, L. E. L. de O. Explorando o detox digital e alguns dilemas do mundo hiperconectado. 2024.

Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade de Fortaleza, Fortaleza, 2024.

<https://uol.unifor.br/auth-sophia/exibicao/39691>. Acesso em 25 set. 2025.

SRNICEK, N. Platform capitalismo. Cambridge, UK; Malden, MA: Polity Press, 2016.

SODRÉ, M. Reinventando a educação: diversidade, descolonização e redes. Vozes, 2012.

SYVERTSEN, T. “Caught in the net”: Online and social media disappointment and detox. Media Resistance, 77–97, 2017. Disponível em: https://doi.org/10.1007/978-3-319-46499-2_5. Acesso em 25 set. 2025.

SYVERTSEN, T.; ENLI, G. Digital detox: Media resistance and the promise of authenticity. Convergence, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/1354856519847325>. Acesso em 25 set. 2025.

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