

MÍDIAS QUE MUDARAM OU DESTRUÍRAM O MUNDO?

AMBIVALÊNCIAS AO REDOR DAS NARRATIVAS SOBRE MÍDIAS DIGITAIS

Thiago Álvares da Trindade¹

Resumo:

Através do desenvolvimento de uma análise de conteúdo (BARDIN, 2002), este artigo lança sob a luz dos estudos da comunicação as narrativas sobre os efeitos das mídias digitais aos seus usuários e as ambivalências presentes em conteúdos publicados em três perfis na plataforma do Instagram. O estudo identificou a presença de três eixos narrativos a partir da frequência em que os tópicos foram recorrentes na produção textual dos conteúdos. As estratégias narrativas destacam os efeitos danosos das tecnologias ao bem-estar dos seus usuários e reforçam a necessidade de autocuidado e o desenvolvimento de usos balanceados. Contudo, de modo ambivalente, as mesmas narrativas que alertam sobre os efeitos e cuidados, ressaltam a relação de dependência estipulada entre tecnologia e usuário, fortalecendo a relação paradoxal com estes aparatos que são encarados como benéficos e prejudiciais ao mesmo tempo. Ao fim, as estratégias narrativas destacam a necessidade de movimentos como detox digital o qual ajudam no desenvolvimento de um consumo balanceado destas mídias.

Palavras-chave: detox digital; ambivalência; comunicação; culturas digitais.

Introdução:

As transformações arraigadas pela ampla disseminação da rede mundial de computadores ao redor do globo corroboraram para que ocorressem mudanças significativas no aspecto econômico, político e social na sociedade. A partir dessas modificações, uma ampla infraestrutura digital passou a compor o espectro das atividades cotidianas, corroborando para que tarefas pudessem ocorrer na velocidade de um piscar de olhos. A promessa de um cenário em que sociedade e tecnologia caminham de mãos dadas impulsionou o desenvolvimento dessas mídias e auxiliou para que elas estivessem incorporadas em inúmeras atividades ao longo do dia. Nesse contexto, aparelhos como smartphones² se tornaram o principal modo de acesso à internet³, e sua ampla disseminação

¹ Doutorando em Comunicação - Linha: Estratégias Comunicacionais; Programa de Pós-graduação em Comunicação da Universidade Federal de Santa Maria (POSCOM/UFSM); ORCID <https://orcid.org/0000-0002-0382-1686>; e E-mail: thiagotrindade95@gmail.com

² Aqui entendido como sinônimo de telefone celular.

³ Disponível em:

<https://agenciabrasil.etc.com.br/economia/noticia/2020-04/celular-e-o-principal-meio-de-acesso-internet-no-pais#:~:text=Entre%202017%20e%202018%2C%20o,%2C%20por%2098%2C1%25>. Acesso: 25/07/2022.

promoveu para que rapidamente se tornassem um dispositivo de múltiplas tarefas (ASCHOFF, 2021). Assim, pouco a pouco, inúmeros indivíduos tornam-se dependentes da facilidade e conveniências deste aparelhos (PAASONEN, 2021) até mesmo em atividades encaradas como mundanas. Contudo, esses mesmos aparatos tão presentes no cotidiano de inúmeras pessoas podem compor efeitos de inúmeras magnitudes.

O outro lado da moeda revela que estas mesmas tecnologias, as mesmas que possibilitam o desenvolvimento social, também são responsáveis por edificar cenários adversos e danosos aos seus usuários. Vício em games online, modulação algorítmica (VAN DIJCK, et al., 2018; SILVEIRA, 2017) e o escândalo do Facebook Cambridge Analytica, revelando o uso sigiloso de dados para manipulação da opinião pública em inúmeros países, são apenas alguns dos exemplos que compõem a lista de efeitos constituídos tanto pelas mídias sociais com também pelas tecnologias da informação e comunicação. É importante elencar que as plataformas e algoritmos que compõem esse cenário digital são desenvolvidas com o princípio de reter usuários e extrair dados, logo, os interesses econômicos e comerciais por trás das plataformas digitais e suas corporações se escondem atrás de um espectro de comodidades atribuídas por estas tecnologias (PASQUALE, 2015; VAN DIJCK, et al., 2018).

A promessa de um cenário digital favorável ao desenvolvimento econômico e social, além de co-responsável pelo bem-estar de seus usuários, se desfaz diante dos alertas sobre os efeitos nocivos da internet e das mídias digitais. Assim, diferentes aspectos marcam o imaginário de relações compostas junto às tecnologias. Diante deste prisma, as tecnologias que são benéficas também são capazes de evidenciar perigos a seus usuários. De acordo com Trine Syvertsen, pesquisadora da área da comunicação da Universidade de Oslo, na Noruega, as mídias digitais, assim como as mídias de massas, são marcadas por julgamentos que as caracterizam como tóxicas e nocivas aos seus usuários e à comunidade ao seu redor (SYVERTSEN, 2017). Ainda segundo a autora, essa relação de altos e baixos com as tecnologias, acompanha as mídias e as tecnologias desde a antiguidade, ressaltando aspectos de pânico moral que acompanham as grandes invenções tecnológicas. Vide exemplo o Ludismo, movimento de trabalhadores ingleses durante a revolução industrial que ficou iconizado pela destruição das máquinas de fábricas como protesto a substituição da mão de obra pelos aparatos fabris. Esses movimentos contrários ao desenvolvimento tecnológico têm como argumento os efeitos perigosos e insalubres da tecnologia e criam espaço para novos fenômenos, como o detox digital, o qual carrega em seu cerne a narrativa de mal-estar causado pelas mídias digitais (SYVERTSEN, 2017).

As tecnologias de mídia são capazes de moldar nossas maneiras de sentir, estar presente e dar sentido ao mundo (PAASONEN, p. 13, 2021). De todo modo, diferentes perspectivas acompanham sua relação com as pessoas, ressaltando seus aspectos positivos ou negativos, o que revela que sua inserção nas culturas ainda é percebida a partir de profundas ambivalências. (MILLER, et. al., 2021). De fato, percebe-se que as tecnologias compõem um elemento importante da vida cotidiana para sociabilidade, consumo e afetividade, e nesse contexto, cada vez mais usuários se veem dependentes da infraestrutura que cerca essas tecnologias (PAASONEN, 2021). Entretanto, Susan Paasonen alerta que a dependência não deve ser encarada como vício, visto que tal entendimento implicaria na perda de autonomia e controle do uso pelo próprio usuário. Para tal, utiliza-se ao longo deste texto a noção de dependência para ilustração das conexões desenvolvidas juntos às tecnologias e plataformas digitais.

Consequentemente, as tecnologias são marcadas por um cenário de embates entre narrativas que ressaltam elementos benéficos e maléficos decorrentes dos seus usos. Logo, diante de um cenário ambivalente, esta pesquisa tem como objetivo analisar as narrativas de usuários e de portais de notícias que destacam o uso prejudicial destas tecnologias, ressaltando um cenário distópico constituído pelo pânico moral. Os elementos aqui analisados são as narrativas provenientes de seleção de 6 conteúdos publicados em plataformas digitais e que discorrem, diretamente, sobre práticas para o consumo balanceado e consciente das mídias digitais.

Percebe-se que estas narrativas não são neutras e são constituídas pelos usuários a partir de um espectro de responsabilização do usuário. A partir do uso de advertências e conselhos, estas narrativas procuram destacar os riscos do consumo excessivo de mídias digitais, além de propor soluções para o desenvolvimento do uso balanceado das tecnologias. Por fim, o presente artigo procura observar as narrativas de teor nocivo e de mal-estar imposto pelo uso excessivo ou desregulado nas mídias digitais, e compreender sua relação com o desenvolvimento de fenômenos como o detox digital, o qual será debatido adiante. Este movimento é reconhecido pelas dietas de consumo das tecnologias e cresce em popularidade ao ser impulsionado por conteúdos de auto-ajuda e matérias presentes em blogs de estilo de vida. Por fim, compreender as narrativas contemporâneas que cercam as tecnologias se faz cada vez mais necessário como justificativa para entender o papel destes aparelhos e sua relação com seus usuários e a sociedade em si.

Ao fim, o artigo está dividido em 4 seções, a primeira de nível teórico debate sobre o cenário ambivalente que acompanha as relações das tecnologias com os seus usuários, sendo

estas percebidas como benéficas e malélicas ao mesmo tempo durante a história da sociedade. A segunda seção também de nível teórico debate sobre o fenômeno do detox digital e suas estratégias narrativas. O terceiro eixo é de ordem metodológica e apresenta o caminho para o desenvolvimento do trabalho e por fim, a última seção apresenta os resultados da análise de conteúdo realizada com 6 publicações de perfis no Instagram que alertam sobre os riscos do uso excessivo de internet e promovem o desenvolvimento de usos responsáveis e equilibrados das mídias digitais.

Um cenário binário:

De fato, as tecnologias passaram a compor quase que estritamente a grande maioria dos campos de atividades. Não é difícil se deparar com ela em bancos, supermercados, restaurantes, hospitais e também em repartições públicas. A transformação de um modelo de sociedade analógica para digital na grande maioria das vezes é percebido com otimismo, mas também com preocupação, principalmente diante das problemáticas que surgem com a falta de regulação das corporações do segmento das tecnologias de mídia (SYVERTSEN, 2020). De certo modo, as mídias digitais estão arraigadas a instituições e práticas numa relação indissociável entre sociedade e plataforma. Segundo Van Dijck e autores, as plataformas são uma arquitetura programada designada para organizar interações entre usuários (VAN DIJCK, et. al., 2018). Todavia, estas tecnologias não estão marcadas pela neutralidade e participam de uma ampla arena de batalhas por interesses públicos e privados em distintos níveis sociais (PASQUALE, 2015; VAN DIJCK, et. al., 2018).

Ademais, algumas narrativas ressaltam os perigos imbricados em uma sociedade cada vez mais digital. Os cenários constituídos por clássicos romances de ficção, como “1984” de George Orwell e “Admirável Mundo Novo”, escrito por Aldous Huxley, expõem uma realidade distópica em que as mídias têm papel fundamental no controle e subversão dos indivíduos. Mesmo amparados pela lente da ficção, ainda há quem insista que o advento das mídias digitais possa implicar em uma série de malefícios à sociedade. Os alertas sobre o papel destas tecnologias ressoam ainda mais ao destacar que o poder das infraestrutura digital repousa sobre o controle de poucas corporações, sendo as 5 principais Google, Amazon, Facebook Meta, Apple e Microsoft⁴. Logo, as preocupações sobre o efeito das tecnologias e os moralismos impostos sobre elas acompanham o seu desenvolvimento e sua relação com os

⁴ Aqui conhecidas pela sigla GAFAM.

indivíduos em diferentes culturas. (SYVERTSEN, 2017; BENJAMIN, 2021; PAASONEN, 2021). Nesta seara, movimentos de resistência tem como sua principal ferramenta argumentativa ressaltar as problemáticas provenientes do consumo destes aparatos e propor alternativas para o desenvolvimento de modelos de consumo cada vez mais conscientes e balanceados.

Para tal, as práticas de afastamento das mídias digitais aparecem como uma resposta às narrativas que reforçam os aspectos de mal-estar incumbidos pelas mídias digitais. De acordo com Trine Syvertsen (2017) os argumentos para “desintoxicação” das mídias digitais baseiam-se em uma presunção de equilíbrio que necessita ser desenvolvida pelo próprio usuário da plataforma ou rede social digital. Para isso, as narrativas de detox digital utilizam-se de estratégias argumentativas que ressaltam problemas como dependência, sobreuso, perda do sono, ansiedade e depressão (ZAHARIADES, 2018). Ademais, os riscos de uma vida menos autêntica e real (SYVERTSEN; ELI, 2019), com falta de foco (CARR, 2012), desatenta e marcada pelo aumento dos níveis de estresse também compõem o arcabouço de narrativas que alertam os riscos dos usos dessas mídias. O efeito dessas narrativas repercute nos níveis de desejo para uma vida menos conectada às telas e as mídias digitais. A partir desta lógica, os efeitos prejudiciais referentes ao uso de internet e mídias digitais são maximizados, entretanto, de modo ambivalente, sem deixar de reconhecer a importância destas tecnologias para o exercício de tarefas mundanas. Assim, movimentos como o detox digital surfam no espectro de moralismos e ambiguidades sobre as tecnologias da informação e comunicação que se revelam incorporadas às atividades cotidianas.

Susanna Paasonen discute o conceito de *pharmakos* como elemento de cura e veneno, ambos ao mesmo tempo (PAASONEN, 2021). Originalmente a proposta é levantada por Platão e discutida na obra do também filósofo Jacques Derrida. A autora levanta o elemento do veneno e do remédio diante do papel das mídias digitais na atualidade. Paradoxalmente, as mesmas tecnologias que desempenham o papel de facilitadoras e convenientes também corroboram para o desenvolvimento de transtornos e doenças como ansiedade, depressão e *burnout*. Assim, as mídias digitais ocupam posição ambígua como promessa e ameaça, cura e toxina (PAASONEN, 2021, 60). Ainda de acordo com a autora, se procurados, é bem possível que elementos nocivos atribuídos ao uso das mídias digitais sejam encontrados, do mesmo modo que os usos benéficos também apareceriam caso fossem pesquisados. Portanto, a perspectiva da ambiguidade se apresenta de modo fluido e sem estabelecer um viés arbitrário e decisivo, para a autora visualizar a questão sem a imposição de moralismos corrobora para a compreensão e configuração da relação das mídias com a sociedade.

Entretanto, majoritariamente as narrativas sobre desintoxicação digital desenvolvidas por páginas de conteúdo na internet expressam a necessidade do desenvolvimento de um uso consciente das tecnologias digitais em detrimento dos seus efeitos nocivos. Outrossim, o conjunto de estratégias utilizadas para o exercício de um consumo autoconsciente das tecnologias carrega consigo não somente um alerta, mas também o interesse mercadológico em cima de um tópico que cresce em nível de debate. Segundo Jorge e Pedroni (2021) as práticas de desintoxicação configuradas e debatidas por influenciadores digitais ajudam a dar notoriedade e a promover as mídias destes indivíduos em decorrência de um mercado que cresce com a temática da desconexão (JORGE, PEDRONI, 2021).

De tal modo, as narrativas expressas pelos conteúdos aqui analisados reverberam o impacto negativo das mídias digitais e elencam os efeitos à saúde mental e ao bem-estar dos indivíduos. Em decorrência do uso desregrado, estas tecnologias são encaradas como elementos a serem “desintoxicados”, vencidos e colocados em balanço. Logo, as mídias digitais e a internet são posicionadas discursivamente como semelhante às drogas e, por sua vez, à compulsão sentida por elas (PAASONEN, 2021).

Esse enquadramento discursivo, onde os golpes de dopamina prendem as pessoas a aplicativos e interfaces, certamente é generalizado (Stjernfelt e Lauritzen 2019; Syvertsen e Enli 2019), assim como o posicionamento dos internautas como semelhantes aos usuários de outras substâncias viciantes que podem assim se beneficiar de desintoxicação (Karppi 2018, 67). *[tradução nossa]* (PAASONEN, 2021, 43).

As estratégias discursivas recorrem ao uso de metáforas para aproximar uma vida digital de riscos e prejuízos que quando efetivados necessitam ser “desintoxicados” a partir de estratégias ou dietas de recuperação. Contudo, percebe-se que as ressalvas sobre os perigos destas mídias e plataformas são compostas por estratégias mercadológicas que crescem e acumulam lucro a partir de um mercado que cresce com termos e temáticas que ganham cada vez mais a atenção do grande público. Recentemente, nos meses de maio, junho e julho o tema do detox digital apareceu como pauta de novelas e programas de entrevistas em canais como Globo e GNT (ambos da rede Globosat). Os temas foram debatidos a partir da problematização dos efeitos negativos do uso excessivo das mídias digitais e colocaram em destaque a necessidade de exercícios de desapego e afastamento das mídias digitais. Ademais, a saída da YouTuber e digital influencer Jout Jout das mídias digitais e do

YouTube⁵ também englobou conteúdos que foram amplamente debatidos na esfera da internet.

Portanto, as mesmas narrativas que elencam os efeitos negativos das tecnologias, são as mesmas que recorrem ao exercício do detox digital como solução. Ao fim, os conteúdos observados ao longo deste artigo trazem em sua narrativa a necessidade de um consumo consciente e saudável, capaz de vencer a lógica de que os usuários são cada vez mais “reféns do algoritmo”, assim como expresso por um dos conteúdos analisados.

Detox Digital:

Detox digital é um termo que vem ganhando espaço na mídia e notoriedade em inúmeros contextos. O termo engloba distintas práticas de uso controlado de smartphones e mídias digitais e é conhecido por diferentes nomes, como desintoxicação digital, minimalismo digital e desconexão. Segundo Syvertsen (2020) detox digital descreve regras de desconexão e “mudanças de estilo de vida extensas e moderadas, reduções graduais ou dietas de mídia” [tradução nossa] (SYVERTSEN, 2020, p. 2).

De acordo com o site *Getty Image*⁶, durante o período da pandemia de COVID-19 o termo “detox digital” foi altamente buscado, expondo que usuários estão procurando maneiras de afastar e controlar o consumo das suas mídias digitais. O sucessivo aumento de discussões sobre formas de desconexão, corroborou para a criação de novos termos, como FOMO: *Fear of missing out*⁷ e também um novo nicho de mercado que explora orientações e práticas de desconexão. (SYVERTSEN, 2020). Ademais, o contexto da pandemia reforçou ainda mais o abismo de acesso à internet no Brasil, corroborando para que àqueles que já tinham familiaridade com dispositivos de conexão à rede mundial de computadores tivessem mais atividades sendo realizadas de modo online. Longos períodos de conexão para trabalho, estudo e demais atividades fomentaram para que o desejo por um hiato das telas crescesse entre os usuários, fortalecendo uma onda mercadológica de produtos para o consumo consciente dessas tecnologias, como acampamentos de desintoxicação digital, clínicas de reabilitação, e um amplo mercado de conteúdos de auto-ajuda.

⁵ Disponível em: <https://www.folhape.com.br/cultura/jout-jout-anuncia-fim-de-seu-canal-no-youtube/234746/>. Acesso em 26 de setembro de 2022.

⁶ Disponível em: <https://creativeinsights.gettyimages.com/en/trends/technology/unplugged>. Acesso em: 13/01/2022.

⁷ Tradução para: Medo de sumir, ou de ficar desconectado / desligado.

Nesse sentido, a narrativa de resistência midiática expressa pelo detox digital defende o equilíbrio e a conscientização mais do que a desconexão permanente (SYVERTSEN, ENLI, 2019). De acordo com Paasonen (2021) as práticas de detox digitais são comercializadas como formas de enfrentamento ao mal-estar contemporâneo, facilitando a formatação de um uso consciente e saudável destas tecnologias. De acordo com a própria narrativa do detox digital, o desenvolvimento de um uso equilibrado é o principal aliado para relações interpessoais mais autênticas (SYVERTSEN, 2019), produtivas (SYVERTSEN, 2020, PAASONEN, 2021) e menos dependente das tecnologias.

A narrativa do Detox Digital é fortalecida por livros de auto-ajuda, clínicas de reabilitação e produtos que vendem a promessa de uma vida mais desconectada. A busca de reconexão com o *self*, perdido diante da conexão intermitente com a tela do celular e do computador parece solucionada a partir de estratégias de afastamento digital. Esse conjunto de atividades impulsionado pelo mercado de desconexão implica na autogestão do uso destas tecnologias por conta dos próprios usuários, favorecendo que estes sejam responsabilizados pelo encontro de um uso balanceado destas mídias. Ainda que em desenvolvimento, o fenômeno de detox digital se mostra atravessado e fomentado por narrativas que são ambivalentes. Na mídia, as experiências de detox digital vem ganhando destaque com o número crescente de usuários que procuram modelos de afastamento das tecnologias digitais.

A matéria da BBC news publicada em 25 de janeiro de 2022 e posteriormente publicada na conta da agência de notícias do Instagram apresenta a história de Dulcie Cowling (Figura 1), diretora de criação em uma agência de publicidade inglesa que parou de usar smartphones e voltou a consumir telefones celulares de modelos com menos funcionalidades. Uma das razões apresentadas por Cowling é que “todo mundo está deixando de aproveitar a vida real”. Ademais, Dulcie também complementa: “Eu pensei sobre quanto da minha vida era gasto olhando para o celular e o que mais eu poderia estar fazendo. Estar conectado constantemente a muitos serviços cria muitas distrações, e é demais para o cérebro processar.” De acordo com o texto do portal, Dulcie deixou de usar seu smartphone em decorrência da “melhoraria sua saúde mental”.

Figura 1 - captura de tela de postagem da BBC Brasil



Fonte: Instagram

A matéria da BBC também expressa outras experiências de afastamento digital, contudo, também apresenta uma experiência contrária: o caso de Lynne Voyce, uma professora de 53 anos que depois de 6 anos afastada dos smartphones voltou a utilizá-lo. Ademais, ao longo da matéria é possível perceber que os smartphones são encarados como objetos viciantes, prejudiciais a cognição e ladrões de tempo. Esse conjunto de atribuições auxilia na formatação em correntes de resistência midiática como o detox digital a partir das narrativas que ressaltam o espectro negativo das mídias digitais e aparelhos como smartphones.

Metodologia:

O caminho metodológico para este artigo optou por desenvolver uma análise de conteúdo junto a 6 produções textuais publicadas no Instagram. As produções são decorrentes das respectivas contas de produtores de conteúdo: @safernet⁸; @content.vc⁹ e @coisas.cc¹⁰. As publicações foram coletadas durante o ano de 2022 e debatem o uso consciente e saudável da internet, assim como das mídias digitais e aparelhos de conexão, como os telefones celulares. A análise ocorreu a partir dos termos utilizados na construção dos textos e frequências com que os tópicos foram mencionados ao longo do conteúdo.

Os eixos encontrados ao longo do trabalhos ressaltam o aspecto nocivo a partir de três categorias formatadas a partir da análise de conteúdo realizada com as publicações

⁸ Disponível em: <https://www.instagram.com/safernetbr/>

⁹ Disponível em: <https://www.instagram.com/contente.vc/>

¹⁰ Disponível em: <https://www.instagram.com/coisas.cc/>

anteriormente observadas. O primeiro eixo aqui percebido ressalta os aspectos de mal-estar atribuídos ao uso das mídias digitais e as consequências destes efeitos aos seus indivíduos. O segundo eixo de estratégia narrativa procura, a partir de questionamentos e reflexões, auxiliar no desenvolvimento de modelos de consumo mais balanceados e saudáveis para estas mídias. Por fim, o último eixo narrativo, de modo ambivalente, ressalta os atributos das tecnologias e, conseqüentemente, demarca que os indivíduos se tornaram cada vez mais dependentes dos seus usos para o desenvolvimento de tarefas em inúmeros setores da sociedade. Ao fim, vale ressaltar que o primeiro eixo é identificado como categoria guarda-chuva por incluir elementos que poderiam ser visualizados nas demais outras duas categorias.

Estratégias Narrativas e Detox Digital:

Os conteúdos analisados ao longo deste artigo são pertencentes a três perfis de criadores de conteúdo na plataforma do Instagram. As contas selecionadas são: @safernet que produz conteúdos em parceria com a @vitaalere¹¹; content.vc; e clima.cc. Todas as contas selecionadas procuram desenvolver o uso consciente e responsável da internet e das redes sociais digitais para promoção do bem-estar dos usuários. O compromisso das contas de criação de conteúdo é levar a temática de uma internet cada vez mais segura, acolhedora e “fora das dinâmicas nocivas”, como evidenciado dentro do próprio site da empresa clima.cc. Ademais, os perfis @safernet e @contente.vc possuem publicações em parceria e são responsáveis pelo desenvolvimento das hashtags #ainternetqueagentequer e #ainternetqueagentefaz. Juntos, os perfis somam mais de 400 mil seguidores no Instagram e desenvolvem outros projetos, ciclos de palestras e contas em redes sociais além do Instagram. Vale ressaltar que não foi identificado nenhuma promoção de produto, serviço ou realização de conteúdo para marcas externas, a única promoção realizada foi de grupos de discussão dentro do WhatsApp e Telegram, promoção de Podcasts, e cursos no formato de *webinars* que abarcam a temática de uma internet mais saudável para seus usuários.

A seleção dos conteúdos contempla 3 materiais divulgados pela Safernet, sendo todos em parceria com a Vita Alere; 2 conteúdos publicados pela contente.vc; e 1 conteúdo publicado pela clima.cc. O primeiro ponto da análise identificou os tópicos mais abordados ao longo dos materiais. Ao longo das 6 publicações (Figura 2) é possível encontrar elementos que reforçam, alertam ou destacam que de algum modo a internet, mídias digitais e

¹¹ Instituto Vita Alere de Prevenção e Posvenção do Suicídio. Instituto gerido por acadêmicos especialistas que trabalham com a prevenção do suicídio e com o processo de luto.

redes sociais online estão impactando negativamente na vida de seus usuários a partir do consumo desbalanceado destas tecnologias que se tornaram tão necessárias para o desenvolvimento de tarefas mundanas. O segundo elemento identificado foi o uso de questionamentos, dúvidas e reflexões que são direcionadas para o leitor a ponto de que ele possa refletir criticamente sobre os modos de consumo destas tecnologias.

Figura 2 - Captura de tela de conteúdos publicados pelas contas: safernet, contente.vc e clima.cc



Fonte: Instagram

A partir da análise dos conteúdos compartilhados pelos três perfis do Instagram foi possível identificar três categorias narrativas que ressaltam elementos ambivalentes sobre o papel das mídias digitais na atualidade. A primeira estratégia argumentativa é evidenciar a problemática de que o uso destas redes sociais pode representar elementos nocivos para seus usuários. O segundo eixo trata de formatar estratégias e práticas para o desenvolvimento de usos menos danosos, procurando a promoção de um uso equilibrado e consciente da internet, smartphones e mídias digitais. Por fim, o terceiro e último ponto é a retomada da dependência destas tecnologias para o desenvolvimento de tarefas cotidianas. Os três eixos foram percebidos ao longo dos 6 conteúdos selecionados pela plataforma, que se encontram em dois

formatos: posts no formato de carrossel e vídeo. Os itens analisados foram as produções textuais presentes tanto nas imagens, vídeos e na descrição dos materiais publicados.

O principal ponto abordado pelos conteúdos produzidos é a problemática do efeito nocivo que as mídias digitais vem desempenhando em seus usuários. O leque destes elementos inclui falta ou dificuldade na gestão do tempo; cansaço e exaustão das telas e mal-estar atribuído às tecnologias. Nesse sentido, o primeiro eixo narrativo identificado promove o ponto de que as mídias digitais têm se tornado um elemento tóxico e de inúmeras pressões para os seus usuários. Os elementos negativos são ressaltados a partir de casos de cansaço das telas, perda da produtividade e também sintomas de mal-estar, principalmente atribuídos à saúde mental como episódios de ansiedade. Outrossim, o primeiro eixo narrativo é percebido como uma categoria guarda-chuva pois engloba demais outros traços que se sucedem ao longo das estratégias narrativas presentes no eixo dois e três, e porque também se mostram presentes ao longo dos 6 materiais analisados para este artigo.

Adiante, os elementos nocivos atribuídos às tecnologias reforçam a relação de autocuidado junto ao uso das mesmas. Diante desta lógica, o eixo narrativo identificado nesta pesquisa resalta a necessidade do desenvolvimento do consumo saudável e sem riscos das mídias digitais e o qual é alcançado a partir do uso balanceado. Por conseguinte, o aumento nos impactos negativos das mídias digitais requer o crescimento do número de alternativas para o desenvolvimento de um uso consciente das mídias. Contudo, a necessidade de reformulação do consumo surge diante do alerta de crises de *burnout*, cansaço das telas ou momentos em que estas tecnologias corroboraram para o desenvolvimento de episódios de mal-estar dentro do espaço digital. A formação de um espaço de aconselhamento implica no fortalecimento da metáfora e comparação das mídias digitais com elementos tóxicos. Nesse caso, a solução para os episódios de mal-estar atribuídos às tecnologias digitais ocorre a partir da “desintoxicação” e seguinte conscientização sobre seus usos.

Nesse sentido, a principal estratégia narrativa identificada busca promover a autorreflexão do usuário / leitor do conteúdo a partir de questionamentos sobre os modos de uso e consumo das tecnologias digitais. Em sua totalidade os textos recorrem ao uso de indagações, como: “Por que a gente tem tanto tempo para as telas e tão pouco tempo para nós mesm@s?”; “Por que estamos tão cansados?” e “[...] estou usando a internet ou estou me deixando levar por ela sem nem pensar?” para suscitar a mudança nos hábitos de consumo da internet, mídias digitais e redes sociais online. Para isso, as narrativas recorrem ao usuário a tomada de uma providência que seja capaz de quebrar a relação de passividade em que muitos indivíduos se projetaram na relação usuário e tecnologia. Logo, as narrativas

procuram promover usos regrados, conscientes e balanceados para que os usos sejam pontuados como menos nocivos para seus usuários, principalmente para aqueles que dependem destas mídias para o exercício de suas atividades.

Também em relação ao segundo eixo de estratégias narrativas, é possível visualizar o uso de alertas sobre os efeitos das tecnologias para preservação do bem-estar e autocuidado do usuário. Logo, as publicações procuram exercer guias para o autocuidado e para o desenvolvimento do pensamento crítico sobre os modos de usos destas tecnologias, como percebido nos seguintes conteúdos: "Sempre que sua bateria estiver na reserva, dê uma pausa nas telas"; "Minimanual para usar a internet"; "Aqui vai uma dica: planejar esses momentos garante que você se conecte com aquilo que de fato vai te fazer bem – evitando que as telas virem uma válvula de escape para o tédio". A partir das relações entre causa e efeito, como: "sempre que sua bateria estiver na reserva, dê uma pausa nas telas" e também através de questionamentos direcionados ao usuário leitor, como: "Se eu tô tão sem tempo, por que passo 5 horas por dia no Instagram? Por que tenho tempo para tanta coisa e não tenho para mim?", estes conteúdos buscam fomentar o desenvolvimento do pensamento crítico em relação ao uso das mídias digitais, assim como pontuado no exemplo seguinte:

“E com as telas e a rapidez da internet, fica ainda mais fácil acumular coisa pra fazer, né? Checar as notificações e novidades várias vezes ao dia, responder a e-mails, enquanto fazemos outras coisas, rolar o feed na hora do almoço, maratonar uma série no fim do dia...No fim das contas, sentimos nossa bateria na reserva - ou até descarregada.” (post 3, Safernet Brasil, publicado em 12 de julho de 2022).

Portanto, as estratégias discursivas percebidas no eixo dois são, predominantemente, de nível reflexivo e buscam promover a auto-conscientização do uso. Susanna Paasonen expressa que esta relação binária em que as tecnologias digitais se encontram as caracterizam como responsáveis tanto pela economia como também pela perda do tempo do usuário (PAASONEN, 2021). De tal forma, a narrativa antagônica e paradoxal auxilia no desenvolvimento de uma perspectiva ambivalente para as mídias digitais que são percebidas como benéficas e como maléficas ao mesmo tempo.

Os perfis de criação de conteúdo ao utilizarem a hashtag #ainternetqueagentequer e #ainternetqueagentefaz já colocam como ponto central e suas narrativa, a criação de usos conscientes e regulados destas mídias. Ademais, todas as postagens iniciam com a apresentação da problemática e, conseqüentemente, apresentam guias para o desenvolvimento de consumos balanceados ao longo do conteúdo. Vale ressaltar que as

pontuações não desenvolvem roteiros pré-definidos para o exercício de um uso menos nocivo das tecnologias digitais, porém, buscam a partir de questionamentos fomentar a necessidade de autocuidado que deve partir como uma ação e vontade do próprio usuário. Nesse sentido, a busca por balanço no consumo das tecnologias digitais aparecem recorrentemente nas narrativas, vide exemplo da descrição presente na publicação do perfil Safernet Brasil, aqui intitulado “Minimanual para usar a internet” em que o texto apresenta: “Talvez o melhor que a gente possa fazer pelo nosso bem-estar online é se questionar: estou usando a internet ou estou me deixando levar por ela sem nem pensar? [...] mas podemos, sim, ativamente buscar um equilíbrio entre o que damos e recebemos.”

O último eixo é caracterizado por destacar a relação de dependência entre usuário e tecnologia. A estratégia narrativa expressa que muitas das mídias encaradas como tóxicas, também são as mesmas que são vistas como necessárias para o desempenho de atividades na atualidade. Publicações que ressaltam a necessidade das mídias digitais para o desenvolvimento de atividades comerciais ou até mesmo manter contato com parentes e amigos deixam claro um cenário em que a dinâmica de uso destas ferramentas digitais se tornou a lógica vigente. A partir da publicação de título “O Instagram pode ser sua vitrine, mas não precisa ser a sua prisão” é possível entender que para “quem trabalha com criatividade” a plataforma se evidencia uma mídia essencial para o compartilhamento e criação de conteúdo dos próprios artistas ou até mesmo uma forma de conexão com o público a partir de uma “vitrine”. Nesse sentido, a estratégia narrativa coloca em ambivalência o papel desempenhado pelas mídias digitais que são responsáveis por desenvolver usos tanto benéficos como prejudiciais aos seus usuários.

Em sequência, o conteúdo da publicação clima.cc de título “Sobre odiar uma rede e não conseguir sair dela” coloca ao longo da segunda imagem do post de tipo carrossel a narrativa de que “Quase todo mundo depende dessa rede para existir profissionalmente, e por mais que sabemos o quão nociva é sua dinâmica, não conseguimos deixar de estar aqui”. A relação de dependência reitera as ambivalências de que as mídias digitais aparecem ora como elemento essencial para o desenvolvimento de atividades nos mais distintos campos, mas também como item nocivo quando usado de modo desbalanceado. Assim, a relação de *pharmakos* debatida por Susanna Paasonen (2021), o qual apresenta as tecnologias como remédio e ao mesmo tempo veneno, se revela ainda mais evidente a partir dos conteúdos analisados. Por fim, as produções textuais reiteram a necessidade cada vez maior de um senso de atividade do usuário, tornando-o responsável pela manutenção, gestão e cuidado dos seus usos. Consequentemente, a consciência dos perigos expostos no ambiente digital repassa o

discernimento de manutenção dos riscos, o qual é responsabilidade da empresa, para o consumidor final.

Considerações finais:

O presente trabalho teve como objetivo analisar as tecnologias digitais e seu impacto na sociedade a partir de lentes interpretativas das narrativas dicotômicas. Nesse sentido, as mesmas mídias que são encaradas como necessárias e benéficas para o desenvolvimento de atividades sociais, também são marcadas por ressalvas em decorrência dos seus possíveis efeitos nocivos a seus usuários. A partir de pontos de vista divergentes, movimentos como o detox digital crescem com o reforço de narrativas de dependência e cuidado. De acordo com Trine Syvertsen a relação entre usuário e mídia está enraizada em valores culturais que são compartilhados e que ajudam no desenvolvimento de moralismos ao redor destas tecnologias (SYVERTSEN, 2017). Logo, fenômenos como o detox digital promovem a reconfiguração do consumo destes itens com o objetivo de desenvolver usuários mais ativos e críticos sobre o papel destas tecnologias.

Por fim, os eixos encontrados ao longo do trabalhos ressaltam o aspecto nocivo a partir de três categorias formatadas a partir da análise de conteúdo realizada com as publicações anteriormente observadas. O primeiro eixo aqui percebido identifica a noção de mal-estar atribuída aos usos das mídias digitais. Posteriormente, o segundo eixo narrativo busca compor, a partir de indagações aos leitores, modelos de consumo balanceados para as tecnologias. E por fim, o último eixo estabelece, de modo ambivalente, a relação de necessidade e perigo que foi desenvolvido junto às tecnologias.

Ao longo dos conteúdos observados percebe-se que as narrativas que alertam sobre os elementos nocivos das mídias são as mesmas que recorrem a formatação de modelos de usos balanceados e conscientes. As estratégias de detox digital promovem a necessidade de autocuidado em relação ao uso de internet e mídias digitais, além de propor guias e estratégias para o desenvolvimento desta finalidade. Nesse sentido, senso de perigo, emergência e cuidado aparecem como elementos narrativos frequentes nos conteúdos analisados. Ademais, a partir do uso de indagações sobre as rotinas de uso das mídias digitais, os conteúdos procuram levar os leitores do conteúdo a ponderar sobre os efeitos e consequências destes aparatos em suas rotinas. Contudo, mesmo que o uso balanceado e reflexivo seja uma finalidade recorrente ao longo dos conteúdos, entende-se que o desenvolvimento de estratégias para o autocuidado do usuário é uma forma de responsabilizar

o elo mais fraco da corrente ao invés de problematizar os efeitos algoritmos instaurados por grandes corporações do ramo da tecnologia.

Consequentemente, a sensação de dependência das mídias, além do cansaço do acúmulo de informação proveniente do ambiente online favorece o chamado a uma vida menos conectada. Neste cenário, narrativas de detox digital ganham força e se estabelecem como uma forma de atentar ao bem-estar individual. 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 que é marcada cada vez mais pela presença de telas. 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.

Por fim, quase que de modo unânime, as narrativas observadas pelas contas de produção de conteúdo expressam uma essência dicotômica sobre o consumo das mídias, ressaltando em primeiro plano a necessidade e também os perigos implicados pelo uso destas tecnologias (MILLER, et al. 2021). A perspectiva de necessidade e risco atribui ao usuário a incumbência do desenvolvimento de um uso consciente e que não responsabiliza as grandes corporações do mercado digital por estratégias algorítmicas que mantenham o usuário cada vez mais agarrado às telas de seus dispositivos. Interessantemente, a incumbência de um consumo regrado e sadio das mídias digitais ainda ressalta a necessidade da estabilidade produtiva. Nesse sentido, usuários procuram reconfigurar seus modos de uso das mídias digitais como maneiras de se manterem focados, produtivos e alheios às distrações geradas por estas mídias. Nesta seara, mesmo que os riscos sejam alertados pelas narrativas, ainda é dever do usuário administrar os elementos nocivos para seguir conectado.

Referências:

ASCHOFF, Nicole. **The smartphone society**: Technology, power, and resistance in the New Gilded Age. Boston: Beacon Press, 2021.

Bardin, Laurence. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2002.

BENJAMIN, R. **Race after Technology**: Abolitionist Tools for the New Jim Code. Cambridge: Polity Press, 2019.

CARR, Nicholas. **A geração superficial**: o que a internet está fazendo com os nossos cérebros. Rio de Janeiro: Agir, 2011

HUXLEY, Aldous. **Admirável Mundo Novo**. Editora Globo. Rio de Janeiro, 1932.

JORGE, Ana; PEDRONI, Marco. ‘Hey! I’m Back after a 24h #DigitalDetox!’: Influencers Posing Disconnection. In: **Reckoning with Social Media**. Orgs. CHIA, Aleena; JORGE, Ana; KARPI, Tero. Rowman e Littlefield. 2021. p. 63-83.

LANIER, Jaron. **Dez argumentos para você deletar agora as suas redes sociais**. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2018.

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.

ORWELL, George. **1984**. São Paulo: Companhia das Letras. 2009.

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

PASQUALE, Frank. **The Black Box Society**: The Secret Algorithms That Control Money and Information. Cambridge: Harvard University Press. 2015.

SILVEIRA, Sérgio Amadeu da. **Tudo sobre tod@s**: Redes digitais, privacidade e venda de dados pessoais. São Paulo: Edições Sesc. 2017.

SYVERTSEN, Trine. **Media Resistance**: Protest, Dislike, Abstention. Palgrave Macmillan, 2017.

_____. **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 Technology. 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.