

DESCONEXÃO DIGITAL E UM RESGATE ÀS ORIGENS UMA ETNOGRAFIA SOBRE O FENÔMENO DETOX DIGITAL SOB A PERSPECTIVA DA NOSTALGIA

DIGITAL DISCONNECTION AND A RETURN TO ORIGINS AN ETHNOGRAPHY OF THE DIGITAL DETOX PHENOMENON FROM THE PERSPECTIVE OF NOSTALGIA

Thiago Álvares da Trindade ¹

Resumo

O presente artigo analisa práticas de desconexão digital como resposta ao imperativo de conexão presente na contemporaneidade. A partir de uma etnografia de três anos, realizada com oito interlocutores que vivenciaram períodos de afastamento das tecnologias, o estudo mobiliza aportes teóricos sobre nostalgia. Argumenta-se que a desconexão não se reduz à autorregulação dos usos, mas constitui uma narrativa de retorno a tempos percebidos como menos mediados pelas tecnologias digitais. Entre os interlocutores, a nostalgia se manifesta de três modos: resgate de hábitos suprimidos pelas telas; retorno simbólico às origens; e evocação de um período em que a internet não era um elemento central na vida cotidiana. Conclui-se que a desconexão é mobilizada como tentativa de reconfigurar a relação com as tecnologias, contrapondo o presente hiperconectado a passados percebidos como mais autênticos, desacelerados e equilibrados.

Palavras-chave

Desconexão Digital; Detox Digital; Nostalgia; Etnografia; Comunicação.

Abstract

This article analyses practices of digital disconnection as responses to the contemporary imperative of constant connectivity. Based on a three-year ethnography conducted with eight interlocutors who experienced periods of withdrawal from digital technologies, the study draws on theoretical approaches to nostalgia. It argues that disconnection cannot be reduced to the self-regulation of technology use, but rather constitutes a narrative of return to times perceived as less mediated by digital technologies. Among the participants, nostalgia manifests itself in three ways: the recovery of habits displaced by screen use; a symbolic return to one's roots; and the evocation of a time when the internet was not a central element of everyday life. The article concludes that digital disconnection is mobilised as an attempt to reconfigure relationships with technologies, contrasting the hyperconnected present with pasts perceived as more authentic, slower-paced, and balanced.

Keywords

Digital Disconnection; Digital Detox; Nostalgia; Ethnography; Communication.

¹ Doutor em Comunicação pelo Programa de Pós-graduação da Universidade Federal de Santa Maria (Poscom-UFSM), e-mail: thiagotrindade95@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0382-1686>, Lattes: <http://lattes.cnpq.br/6312448431101042>.

Introdução

A noção de nostalgia remonta ao final do século XVII, quando o médico suíço Johannes Hofer a concebeu como uma doença associada ao sofrimento físico e psicológico provocado pela distância da terra natal. Na concepção original, a nostalgia era vista sobretudo em termos fisiológicos e tratada como uma patologia que afetava principalmente militares em serviço no exterior. Gradualmente, a semântica da nostalgia sofreu mudanças ao longo do século XIX. Assim, a nostalgia deixou de ser associada exclusivamente ao desejo de retorno a um espaço físico e passou a ser compreendida como um sofrimento ligado à temporalidade, ou um anseio por um tempo passado (Stanier, 2024). Esse deslocamento da espacialidade para a temporalidade contribuiu para que a nostalgia fosse reinterpretada, no contexto da psiquiatria do século XIX, como um estado afetivo ou psicopatológico, incorporado à experiência relacional do sujeito com o mundo. Na segunda metade do século XX, houve uma progressiva dissociação da nostalgia como doença, reinterpretando-a como um estado mental ou afetivo de apego ao passado. Tal movimento contribuiu para a produção de sentido e construção identitária, sendo impulsionado pela modernidade e pelas dinâmicas contemporâneas (Boym, 2017; Davis, 1977).

Essa transição ganha delimitação a partir da virada cultural do final do século XX, momento em que a nostalgia deixa de ser teorizada como um afeto espontâneo. Segundo Jameson (1989), no capitalismo tardio a nostalgia torna-se uma operação estética e mercadológica que reconfigura a história, substituindo-a por imagens e estereótipos de consumo. Nesse cenário, o passado deixa de ser uma referência histórica e assume o status de simulacro, marcado pelo consumo de signos vazios de histórias (Baudrillard, 2019). Assim, experiências nostálgicas passam a ser constituídas a partir de reprises, fantasias estéticas e narrativas midiáticas que selecionam e relatam apenas os fragmentos idealizados de uma época, demonstrando o que Appadurai (2008, p. 78) cunhou como “nostalgia imaginada” ou “nostalgia de poltrona”.

Consequentemente, a nostalgia passou a ser compreendida menos como uma experiência individual e mais como um imaginário coletivo, relacional e mediado na cultura. Articulada a contextos de aceleração, incerteza e transformação social, ela passou a se propagar e a ser moldada por aparatos midiáticos, assumindo um caráter ambivalente. Se, por um lado, pode operar como recurso adaptativo, contribuindo para o bem-estar e a construção de sentido do indivíduo, por outro, pode intensificar sentimentos de perda, melancolia ou idealização de passados seletivos. É nessa dimensão ambivalente que ganha relevância a noção de nostalgia reflexiva (Boym, 2017), marcada pela crítica ao presente sem pretender a reconstrução literal do passado, além de articular afeto e reflexão crítica às memórias de um tempo perdido. Assim, a nostalgia atua como uma experiência presente sobre o passado, que reorganiza memórias e expectativas, ancoradas em narrativas midiáticas, retomadas quando convenientes (Appadurai, 2008; Niemeyer, 2014).

Neste processo, as mídias participam do processo de recordação nostálgica (Niemeyer, 2014, p. 5), construindo a memória social a partir de fatos estereotipados

que moldam uma estética do passado (Jameson, 1989). A crescente procura por câmeras analógicas e discos de vinil é um dos indícios do crescente impulso nostálgico, especialmente entre a geração Z (Zibordi, 2026). Paradoxalmente, o apelo a tecnologias analógicas se intensifica nas redes sociais, destacando narrativas que exaltam experiências menos dependentes de telas como resposta ao cansaço digital (Taylor, 2026). Essas narrativas alimentam movimentos como o detox digital, que propõem pausas ou reduções no consumo tecnológico (Syvertsen, 2020), e se apoiam num imaginário de ritmos mais lentos e de relações mais autênticas (Syvertsen; Enli, 2020). Dessa forma, práticas de desconexão mobilizam discursos e mercadorias que reforçam a ideia de que uma vida menos orientada pelas telas seria mais saudável e verdadeira (Fish, 2017; Natale; Treré, 2020).

Portanto, o presente estudo traça a seguinte questão-problema: de que modo as narrativas de desconexão digital voluntária mobilizam um imaginário nostálgico, e como a nostalgia atua na reconfiguração da relação dos sujeitos com as tecnologias digitais? Assim, este estudo investiga prática, discurso e imaginários nostálgicos de um grupo de oito interlocutores, que passaram por experiências de desconexão digital voluntária durante o período de outubro de 2020 a novembro de 2023. A análise de viés qualitativo tem como foco compreender as maneiras e os discursos de experienciar um passado idealizado e menos conectado, além de alinhamentos morais antes da presença constante das tecnologias. Percebe-se com o estudo que, os discursos de desconexão digital também são evocados dentro das mídias digitais e reforçam o desejo pela retomada de antigos hábitos, saudosismo de um passado pré-digital no qual os aparatos digitais e a internet não eram o centro da vida cotidiana. Enfim, as tecnologias digitais são compreendidas como intensificadoras do exercício de uma experiência nostálgica e as práticas de desconexão digital são uma forma simbólica de vivenciar a idealização de um passado analógico.

Desconexão digital voluntária: detox como fenômeno nostálgico

Os efeitos de uma vida cada vez mais digitalizada têm trazido à tona o anseio de usuários que procuram reduzir o consumo de smartphones, redes sociais e outras plataformas digitais. Nesse cenário, as narrativas sobre desconexão digital emergem como resposta ao cansaço coletivo provocado pela hiperconectividade e passam a ocupar espaço crescente na mídia e nos debates sobre comportamento digital (Natale; Treré, 2020). Aliado a isso, um mercado de desconexão cresce paralelamente através de retiros e encontros dedicados ao tema, como o *Camp Grounded*, famoso acampamento de desintoxicação digital na Califórnia (Fish, 2017; Sutton, 2017), e iniciativas como o *The Offline Club*, que vem ganhando alcance internacional ao fazer a curadoria de eventos de desconexão (Ludviková; Gabdulhakov, 2026). A possibilidade de uma pausa no consumo de aparatos digitais torna-se, assim, uma mercadoria que revela elementos nostálgicos, como o apelo ou o saudosismo de um período analógico, caracterizado pelo contato reduzido ou nulo com as tecnologias. É nesse contexto que o detox digital emerge como uma resposta à saturação tecnológica, reivindicando modos de vida mais

autênticos e produtivos por meio da valorização de uma vida menos conectada e da mobilização de um imaginário nostálgico de um período menos dependente de dispositivos digitais (Paasonen, 2021; Syvertsen, 2020; Syvertsen; Enli, 2020).

Embora praticado por sujeitos amplamente conectados, o detox digital evidencia uma relação paradoxal com as tecnologias, marcada simultaneamente por necessidade, dependência e desejo de distanciamento desses aparatos. Assim, esse fenômeno é mobilizado de duas maneiras: a primeira relacionada à promoção de pausas temporárias no uso de tecnologias digitais, como smartphones e redes sociais (Syvertsen, 2020; Syvertsen; Enli, 2020); e a segunda, vinculada ao consumo de narrativas de desconexão, que incentivam formas consideradas mais equilibradas e conscientes de uso (Natale; Treré, 2020). Consequentemente, esses discursos reforçam a autorregulação do uso sem romper com as plataformas, legitimando o posterior retorno às mídias digitais (Jorge, 2019).

Nesse sentido, as pausas voluntárias não configuram ausência total do digital, mas atuam como suspensão, muitas vezes temporária, de certos serviços ou funcionalidades digitais enquanto outros usos permanecem (Nguyen, 2021). A desconexão digital pode ocorrer por meio do afastamento das redes sociais (Baumer et al., 2013), da redução do uso de dispositivos como smartphones (Enli, 2026) ou da adoção de aplicativos e recursos voltados ao bem-estar digital, como o *Google Digital Wellbeing* (You; Syvertsen, 2025). No cotidiano, os usuários negociam suas relações com o digital, decidindo quais tecnologias recusar, como controlar seu uso, quando permanecer conectados e onde optar pela desconexão (Nguyen, 2021).

Os tensionamentos que derivam entre tecnologias e indivíduos não são recentes e articulam uma tradição acadêmica que analisa pânicos midiáticos ao longo da história a partir de seus discursos, suas ações e seus modos de afastamento (Drotner, 1999). É possível analisar movimentos do século XIX, como o ludismo, e perceber como as raízes desse manifesto permaneceram em fenômenos contemporâneos como neoludismo e o *slow media* (Rauch, 2018). Como argumenta a pesquisadora norueguesa Trine Syvertsen, a resistência às mídias está fundamentada em valores culturais (Syvertsen, 2017), ou seja, resistir a uma tecnologia indica uma reorientação de valores que afirma a importância de rotinas percebidas como mais autênticas, produtivas e equilibradas. No contexto do detox digital, essa resistência ganha contornos de mercado e estilo de vida, manifestando-se no surgimento de clínicas de desintoxicação, na busca por *dumb phones*² (Doherty, 2024) e o resgate de produtos como vinis e câmeras analógicas.

Assim, o detox digital, além de delimitar pausas no consumo de aparatos digitais, delimita a criação de um passado idealizado e genuíno, destacado pelo fascínio entre o aspecto analógico e a ideia de autenticidade na cultura popular (Taylor, 2026). Essa narrativa é produzida, comercializada e incorporada às mídias digitais, destacando uma nostalgia, na maioria das vezes, sem experiência vivida nem memória histórica (Appadurai, 2008). No caso do detox digital, produtos e discursos que prometem o retorno a uma temporalidade pré-digital mobilizam o desejo por um passado que muitos sequer vivenciaram, mas que a cultura da desconexão torna desejável.

2 Tradução para: telefones burros.

Já entre os participantes desta pesquisa, os discursos de desconexão digital são atravessados por uma dimensão reflexiva e crítica sobre o uso das tecnologias, evidenciando tanto a problematização do papel das grandes empresas de tecnologia quanto o apego aos períodos prévios à ubiquidade dos dispositivos digitais. Cada participante revelou formas singulares de desconexão, expressas por diferentes durações e motivações, o que evidenciou a complexidade e o caráter paradoxal da relação estabelecida com as tecnologias digitais. Esse contraste narrativo configura-se como um elemento central para a presente investigação, ao possibilitar a análise de como as práticas de desconexão digital se alinham a propósitos específicos e operam como formas de reconexão com um tempo nostálgico, percebido como menos digital, mais autêntico e menos acelerado.

Metodologia

Este artigo tem como base metodológica uma etnografia realizada com oito interlocutores, homens e mulheres, com idades entre 21 e 49 anos, que vivenciaram ao menos uma experiência de desconexão digital voluntária. O recorte analisado provém de uma pesquisa etnográfica mais ampla sobre o fenômeno do detox digital no Brasil a partir de padrões e de narrativas nostálgicas apresentadas por esse grupo de interlocutores. O estudo combinou a realização de observação participante e de entrevistas em profundidade, conduzidas tanto de forma presencial quanto por meio de plataformas digitais, como o *Google Meet*, e a manutenção do contato através do WhatsApp e do Instagram, ao longo do período compreendido entre 30 de outubro de 2020 e 2 de novembro de 2023. Com o objetivo de preservar o anonimato e assegurar a confidencialidade dos participantes, todos foram identificados por pseudônimos, conforme apresentado na Tabela 1.

Tabela 1: Apresentação dos oito participantes da pesquisa

N.	Nome	Idade	Gênero	Profissão	Região do País
1.	Alexandre	49 anos	Masculino	Professor universitário	Sul
2.	Frederico	32 anos	Masculino	Publicitário; dono de brechó	Sul
3.	Geraldo	27 anos	Masculino	Professor; Tutor	Sudeste
4.	Isabel	21 anos	Feminino	Professora de inglês; estudante	Nordeste
5.	Kauan	26 anos	Masculino	Filmmaker; produtor audiovisual	Norte
6.	Manu	36 anos	Feminino	Pedagoga; atendente em livraria	Sudeste
7.	Nany	30 anos	Feminino	Estudante	Sudeste
8.	Raquel	30 anos	Feminino	Estudante; escritora	Sudeste

Fonte: O próprio autor.

Durante esse período, os participantes excluíram contas, fizeram pausas deliberadas no uso de plataformas digitais e desenvolveram estratégias de autocontrole para equilibrar o uso de telas e de dispositivos tecnológicos. Entre algumas das práticas, indivíduos faziam uso de aplicativos de bloqueio de distrações, desativavam o Wi-Fi de dispositivos móveis, ou mantinham seus smartphones em cômodos ou locais de difícil acesso. Os períodos de desconexão exercidos pelos interlocutores duravam de 1 dia totalmente offline até mais de 1 ano sem o uso de redes sociais digitais.

Embora o detox digital se configure como um recorte de classe, viável apenas para as camadas mais abastadas (Epstein, 2023), os participantes demonstraram ser capazes de implementar práticas parciais de desconexão através de hiatos temporários no consumo das tecnologias digitais ou pela redução ou abandono seletivo de plataformas específicas. A amostragem representou uma variação de perfis, contemplando diferentes faixas etárias, identidades de gênero, contextos ocupacionais com distintos níveis de engajamento digital em quatro regiões geográficas do Brasil³. A seleção combinou uma amostragem de bola de neve que permitiu que os primeiros participantes indicassem novos interlocutores para o estudo, além de mapear redes relacionadas ao tema da desconexão digital.

A partir das contribuições de Christine Hine (2015) e Horst e Miller (2012), a investigação articulou o material empírico em duas frentes integradas em campos digitais multissituados. A primeira consistiu nas entrevistas em profundidade em plataformas como o *Google Meet*⁴, utilizando o WhatsApp e o Instagram para recrutamento e manutenção do vínculo com os interlocutores. Interessantemente, todos os interlocutores permaneceram conectados a uma plataforma em específico, viabilizando o contato e o agendamento prévio das entrevistas. A segunda envolveu a observação participante das atividades dos sujeitos em plataformas como Instagram e Facebook, acompanhando seus ciclos de desconexão e de reconexão, como os retornos de conexão comunicados via stories, a intensificação de postagens e o resgate de imagens antigas de tom nostálgico. O registro dessas observações em notas de campo, aliado aos relatos das entrevistas, permitiu analisar os discursos dos participantes, bem como os usos e as negociações estabelecidos com as plataformas que eram seus objetos de desconexão. Em suma, a análise dos dados evidenciou que as práticas de desintoxicação digital são frequentemente motivadas pela tentativa de recuperar um período nostálgico, associado a ritmos de vida mais desacelerados decorrentes do afastamento das tecnologias digitais.

Desconexão como resgate de um passado

A investigação revelou que as narrativas e as práticas de detox digital mobilizadas pelos participantes evidenciam a necessidade de controlar e reduzir o consumo de tecnologias digitais. Esse movimento é justificado não apenas pela busca por bem-estar associada a usos moderados, mas também pela possibilidade de retomada de um

3 Com exceção do Centro-Oeste.

4 O grupo de entrevistados preferiu que as entrevistas fossem realizadas a partir do Google Meet em razão dos encontros serem convenientes para eles através da plataforma.

passado idealizado, percebido como mais autêntico e menos mediado por dispositivos tecnológicos. Assim, a desconexão digital voluntária se apresenta de três maneiras: (a) resgate de antigos hábitos; (b) resgate das origens; (c) resgate de uma internet ainda em processo de introdução. Essas três categorias analíticas são construídas a partir da codificação dos relatos de campo e da observação participante. Dois aportes teóricos são essenciais para a compreensão desses eixos de análise: as noções de “nostalgia reflexiva”, de Boym (2017), e de “nostalgia imaginada”, de Appadurai (2008). Esses dois conceitos são tensionados com o fenômeno do detox digital a fim de produzir e comercializar desejo por um passado analógico e desacelerado. Por fim, essas três categorias não são elementos fixos, evidenciando intensidades e momentos de sobreposição.

A) Resgate de antigos hábitos: leitura, foco e reorganização do tempo

O primeiro eixo das práticas e das narrativas de desconexão, orientado por um viés nostálgico, manifesta-se como um movimento de resgate de hábitos cotidianos que, na percepção dos interlocutores, foram progressivamente suprimidos ou fragilizados pela centralidade das tecnologias digitais. Entre esses hábitos, destaca-se, de forma recorrente, a retomada da leitura em suportes físicos, compreendida não apenas como uma prática cultural, mas como uma experiência associada à atenção plena e à reorganização do tempo de ócio.

Ao menos três participantes relataram que a decisão de se desconectar esteve diretamente relacionada ao desejo de restabelecer o hábito da leitura de livros impressos, frequentemente descrito como um contraponto às práticas de leitura fragmentada e dispersa mediadas por telas. Nesse sentido, a expressão “largar o telefone celular e ler um livro” (Manu, 2022) emerge como um exemplo de experiência nostálgica acionada pela desconexão digital. Smartphones e plataformas digitais são descritos pelos interlocutores como dispositivos de distração constante, que não apenas competem pela atenção, mas reduzem o interesse e o rendimento da leitura, a partir da experiência vivida pelos próprios participantes.

Manu, de 36 anos, relata que um dos principais ganhos percebidos após um período de aproximadamente um ano de detox de redes sociais, no qual manteve apenas o uso do WhatsApp, foi a retomada do hábito da leitura. Embora afirme que esse não tenha sido o objetivo inicial da desconexão, motivada sobretudo pelo desejo de se afastar de conflitos, de notícias falsas e de conteúdos nocivos nas redes sociais, a redução do tempo de exposição às telas possibilitou maior concentração e disponibilidade para atividades que haviam sido abandonadas ou deixadas em segundo plano. Assim, a leitura apareceu não apenas como prática recuperada, mas como efeito indireto da reorganização das rotinas mediadas pelas tecnologias digitais.

Dinâmica semelhante é observada no relato de Raquel, que vivenciou um período de cerca de 30 dias sem smartphone em decorrência de um problema técnico em seu aparelho. Durante esse intervalo, a participante afirma ter retomado a leitura de obras relacionadas à sua pós-graduação, ressignificando o tempo anteriormente

ocupado pelo uso do telefone celular. Boym (2017) compreende que a nostalgia opera como desejo idealizado de um passado imaginado. Dessa maneira, o retorno à leitura de livros físicos materializa o resgate de um “tempo fora do tempo” (p. 154), uma busca por ritmos menos acelerados e por uma atenção plena que teriam sido desgastados pelas transformações tecnológicas. Para Raquel, a interrupção forçada levou à busca por outras formas de ocupação do tempo, entre elas a leitura, que passou a ser incorporada de modo mais regular à sua rotina, ainda que em intensidade distinta daquele período específico de desconexão.

[...] eu fiquei um período de quase um mês sem celular e nesse período eu li muito. Eu li muito porque toda aquela atenção que eu jogava para o celular, de ficar vendo rede social, de ficar vendo notificação [...] então eu li bastante, eu li tipo uns três livros inteiros e comecei a ler os outros, mas não terminei (Raquel, 2023).

Interessantemente, o resgate do hábito da leitura aparece nos relatos como uma forma de ocupar o tempo antes dedicado ao uso intensivo de smartphones e redes sociais, revelando uma tentativa de reaproximação com experiências analógicas. No entanto, esse movimento não está isento de tensões, sobretudo quando sustentado em um contexto hiperconectado. Em alguns casos, o tempo liberado pela desconexão é rapidamente comprimido e ocupado por outras atividades orientadas por lógicas produtivistas, o que evidencia que a desconexão digital não implica, necessariamente, uma desaceleração plena, mas antes uma redistribuição das práticas e das formas de ocupação do tempo. Em suma, Thomas Eriksen (2001) observa que, na lógica produtivista, as lacunas temporais ou períodos de descanso, anteriormente associados ao ócio e ao lazer, passam a ser preenchidos por novas atividades e atribuições. Assim, a manutenção de antigos hábitos configura-se como um processo continuamente tensionado entre lazer e trabalho.

A recorrência dessa narrativa, que contrapõe um presente hiperconectado a um passado percebido como menos mediado por tecnologias digitais, configura um eixo analítico central da investigação. Ela permite compreender como as práticas de desconexão digital se articulam a projetos específicos de si, operando como tentativas de reconexão com temporalidades afetivas associadas a ritmos mais lentos, maior capacidade de atenção e experiências culturais consideradas mais densas.

Esse aspecto também se evidencia no relato de Alexandre, 49 anos, professor universitário, que destaca as dificuldades de manter o foco em uma única atividade diante do excesso de telas em sua rotina profissional e pessoal. Para ele, a retomada da leitura em livros impressos está diretamente relacionada à possibilidade de sustentar a atenção e reduzir a dispersão provocada pelo uso simultâneo de múltiplas telas. Ao substituir o leitor digital por livros de papel e adotar estratégias como aplicativos de bloqueio e práticas de meditação, Alexandre descreve o detox digital como um processo de reorganização consciente de hábitos, orientado tanto pela nostalgia de práticas anteriores quanto pela busca por maior controle sobre sua atenção.

"[...] não é que eu saí total das redes sociais, mas eu tô aproveitando mais para fazer outras coisas, para ler, porque eu preciso ensinar o meu cérebro a ficar mais tempo concentrado" (Alexandre, 2023).

Nesse sentido, as práticas de desconexão analisadas dialogam com o que Syvertsen e Enli (2020) descrevem como a ascensão de uma sociedade de autorregulação, na qual os indivíduos são convocados a assumir responsabilidade pessoal pelo equilíbrio entre riscos e pressões associados à vida digital. Como argumentam as autoras, os produtos e os discursos em torno do detox digital, como livros, cursos e experiências imersivas, evidenciam processos de mercantilização da autenticidade e da nostalgia (Syvertsen; Enli, 2020). Para Appadurai (2008), essa noção de passado é manufaturada e dispensa a experiência vivida, alimentando um anseio que, no caso observado, busca imitar uma temporalidade pré-digital. Essa comoditização do passado nostálgico (Natale; Treré, 2020) transfere a gestão dos impactos da hiperconexão para o âmbito da responsabilidade individual. Portanto, a desconexão se converte em uma prática sensorial e performativa, na qual o anseio pela temporalidade pré-digital se traduz na busca autônoma do usuário pela recuperação da atenção plena.

B) O resgate das origens: infância, pertencimento e vínculos não mediados

A segunda forma pela qual a nostalgia se articula às práticas de desconexão digital diz respeito a um retorno às origens de cada interlocutor. Diferentemente do resgate de hábitos específicos, essa dimensão nostálgica está ancorada na evocação de períodos anteriores à presença ou à centralidade das tecnologias digitais, frequentemente associados à infância, às relações familiares e a formas de sociabilidade percebidas como mais autênticas.

Nany, de 30 anos, mobiliza esse tipo de narrativa ao relatar sua saudade dos tempos escolares, especialmente do período do ensino fundamental, quando a realização de pesquisas exigia o uso da biblioteca da escola e o contato direto com livros físicos. Oriunda de uma família de classe média dos subúrbios do estado do Rio de Janeiro, a interlocutora destaca que o acesso doméstico ao computador ocorreu apenas após os 18 anos, o que faz com que sua memória de infância esteja marcada por práticas pouco mediadas por tecnologias digitais. O ritual de ir à biblioteca do colégio aparece em sua fala como um evento significativo, constantemente lembrado durante a entrevista. Nany também relata que costuma ficar quase totalmente off-line quando visita a sua família no interior do Rio de Janeiro, região onde o sinal de telefonia e internet é escasso. Para ela, esses momentos de desconexão coercitiva são uma condição para o fortalecimento de vínculos familiares e para a reconexão com o tempo, o espaço e a natureza. A narrativa de Nany, embora idealize experiências analógicas, também denota uma condição de acesso precário à conexão digital. No contexto brasileiro, em que a conectividade operou também como vetor de mobilidade social (Spyer, 2017), a nostal-

gia de um passado desconectado não pode ser universalizada como experiência positiva. Logo, a narrativa da participante expressa uma visão subjetiva de um passado falho e sem culpa (Boym, 2017), que não corresponde, necessariamente, a tempos melhores.

"Eu sou muito desapegada, eu gosto muito de interior, por exemplo. Quando ia pra roça nos meus avós, não tem sinal, então ficar sem celular tá tudo bem" [Nany, 2023].

De modo semelhante, Kauan, de 26 anos, natural de Ouro Preto do Oeste, no estado de Rondônia, articula uma dimensão crítica e política em relação às plataformas digitais, ao mesmo tempo em que sustenta uma nostalgia de períodos e espaços nos quais as tecnologias não ocupavam posição central na sua vida. Embora seja usuário ativo de múltiplas plataformas, como Twitter/X, Instagram, TikTok, LinkedIn e WhatsApp, Kauan recorre com frequência a memórias da infância e das relações familiares para expressar um desejo de distanciamento do presente hiperconectado.

A experiência de desconexão de Kauan não se limita à memória individual, mas se expressa num ritual cultural catalisado pelo consumo do chá de ayahuasca, prática coletiva enraizada na região amazônica e conectada à sua origem familiar. A partir dessa experiência, ele reinterpreta sua relação com as tecnologias digitais como parte de uma trajetória marcada por uma origem humilde no interior de Rondônia e por transformações sociais sustentadas pela família. Ao lembrar da avó paterna e de seus esforços para melhorar as condições da família, Kauan associa o gesto de desconectar a um reconhecimento e a uma valorização das suas raízes e à lembrança de uma infância sem internet. Mesmo tendo, posteriormente, acesso às tecnologias, o afastamento temporário das plataformas mediado pela experiência com a ayahuasca surge como uma tentativa de aproximar-se afetivamente de um tempo de relações familiares mais próximas. Essas lembranças nostálgicas expressam a ideia de que as relações menos mediadas por tecnologias seriam, de algum modo, mais autênticas. Para Taylor (2026), a fixação pelo analógico só existe porque remete e se define em relação à vida digital e, na cultura popular, o analógico tende a ser associado à autenticidade. No caso de Kauan, a busca por desaceleração e por práticas de desconexão funciona tanto como reconstituição afetiva do passado quanto como negociação entre o analógico idealizado e a experiência com as tecnologias digitais.

"[...] para mim, a minha experiência alucinógena, tá muito num lugar de retomar o passado. Eu fico pensando muito na minha avó e no meu pai que eram pessoas muito, muito mais simples do que eu sou em termos de acesso a coisas do mundo, assim mesmo, se for pegar equivalente o que que era a tecnologia da época deles, eles não tinham o acesso que eu tenho algo equivalente de hoje" (Kauan, 2023).

Essa articulação entre nostalgia, território e pertencimento dialoga com as reflexões de Paasonen (2021) e de Spyder (2017), para quem as narrativas de retorno a um passado sem tecnologias digitais tendem a ser atravessadas por recortes de classe e privilégio. Logo, a idealização de tempos desconectados nem sempre corresponde às

experiências das classes menos privilegiadas, para as quais o acesso às tecnologias foi historicamente limitado.

Narrativas semelhantes aparecem nos relatos de interlocutores mais jovens, como Isabel, 21 anos, cuja infância foi parcialmente analógica em um bairro do interior de Campina Grande, na Paraíba. A interlocutora descreve uma sociabilidade marcada pela convivência cotidiana com amigos e vizinhos, desde a escola até os momentos posteriores às atividades escolares. Com a mudança de bairro e o avanço das rotinas de trabalho e estudo, parte dessas relações passou a ser mediada quase exclusivamente por plataformas digitais. Para Isabel, a desconexão digital aparece como uma tentativa de se reconectar a um período de maior proximidade relacional, ainda que reconheça a importância das ferramentas digitais para manter contato com amigos geograficamente distantes. Essa ambivalência também se manifesta na fala de Isabel, que reconhece que as redes sociais lhe permitem acompanhar as transformações na vida de antigos amigos, mas expressa a sensação de que esses vínculos se tornam progressivamente diluídos pelos ritmos impostos nos espaços digitais.

"Eu sinto falta da comunicação olho no olho, mas não temos tempo" (Isabel, 2023).

Esses relatos dialogam com debates mais amplos sobre a ambivalência das tecnologias de comunicação. Segundo Turkle (2011), embora estejamos constantemente conectados, essa conectividade pode coexistir com experiências de isolamento e de desconexão emocional. Semelhantemente, Miller e autores (2021) apontam que os smartphones são frequentemente percebidos como dispositivos capazes tanto de reduzir distâncias geográficas quanto de comprometer a proximidade relacional, alimentando discursos nostálgicos sobre relações genuínas em períodos anteriores à ubiquidade das telas.

Ao fim, as práticas de desconexão analisadas reforçam uma divisão recorrente entre relações consideradas "reais" ou "digitais", nas quais a presença, o toque, o olhar e o compartilhamento do espaço são mobilizados como marcadores de autenticidade. Embora as interações on-line também sejam atravessadas por materialidades e afetos (Hine, 2015), a ausência de elementos sensoriais tende a limitar a percepção de realidade dessas relações. Nesse contexto, o resgate das origens opera como uma estratégia narrativa e prática por meio da qual os interlocutores buscam reconfigurar suas experiências digitais em trajetórias biográficas a partir de vínculos sociais, territórios de pertencimento e temporalidades afetivas anteriores ao imperativo das plataformas digitais.

C) Resgate de uma internet ainda em processo de introdução

O terceiro e último eixo refere-se a um período no qual a internet já integrava o cotidiano dos interlocutores, mas ainda não ocupava uma posição central em suas rotinas, práticas sociais, afetivas e comunicacionais. Diferentemente das narrativas que evocam um passado plenamente off-line, esse tipo de nostalgia está associado à lem-

brança de um momento em que as tecnologias digitais eram percebidas como instrumentos auxiliares, e não como infraestruturas indispensáveis.

Durante o trabalho de campo, Frederico, gaúcho de 32 anos, vivenciou duas desilusões amorosas que o levaram a se afastar temporariamente das redes sociais. Em ambas as situações, o interlocutor optou por interromper o uso das plataformas digitais tanto no smartphone quanto no computador de mesa, permanecendo desconectado por algumas semanas. Após aproximadamente um mês de afastamento motivado pelo primeiro término, Frederico anunciou seu retorno às redes sociais por meio de stories no Instagram, utilizando a legenda “estamos de volta!!!” (Frederico, 2022). Observa-se que, nos períodos de reconexão, o uso das plataformas tende a se intensificar nas semanas iniciais, sobretudo por meio da publicação de conteúdos de humor e do resgate de imagens e postagens antigas envolvendo familiares, amigos ou o próprio interlocutor, frequentemente marcadas por tonalidades nostálgicas. Esses momentos de reconexão são atravessados por uma lógica de rememoração, na qual as redes sociais passam a operar como curadoria de experiências passadas, revisitadas quando conveniente. Assim, o próprio interlocutor afirma compreender as suas redes como um “álbum de memórias” (Frederico, 2021), uma ferramenta nostálgica acionada para recordar períodos de sua vida.

Essa percepção de acervo levantada por Frederico dialoga com a compreensão de que a nostalgia associada à desconexão digital não implica, necessariamente, o desejo de eliminar as tecnologias, mas antes a busca por formas mais equilibradas e seletivas de uso. Nesse sentido, as práticas de detox digital aparecem como tentativas de reconfigurar a relação com as plataformas, preservando seus benefícios e reduzindo seus efeitos nocivos.

Para Raquel, de 30 anos, as redes sociais também aparecem de modo ambivalente. A interlocutora compreende que, ao mesmo tempo que essas tecnologias auxiliam no acesso à informação, também demandam um elevado investimento de tempo e de atenção, tornando-se fontes de exaustão. Em sua avaliação, afastar-se dessas plataformas implica uma escolha deliberada que envolve perdas simbólicas e práticas, sobretudo no que diz respeito à circulação de informações que podem ser consideradas relevantes.

[...] hoje em dia a gente descobre muita coisa pelas redes sociais. Por exemplo, a minha filha, eu fiz a inscrição para ela no Colégio [...] eu descobri tudo pela rede social, pelo Instagram, entendeu. Então, eu tenho plena consciência de que esse tipo de comunicação ampliou as possibilidades para muitas pessoas, principalmente para as pessoas que tinham mais necessidade de acesso às coisas. Eu acho que eu consegui entrar na universidade muito por causa disso também, sabe. Agora, por outro lado, se exige muito tempo e de fato é muito cansativo, muito exaustivo, e se você escolhe estar fora dali, você tá deliberadamente escolhendo perder oportunidades, entendeu (Raquel, 2021).

Essa dimensão também se articula a discursos sobre autenticidade. A presença constante de dispositivos digitais no cotidiano é frequentemente associada, pelos

interlocutores, a uma crise de autenticidade nas relações sociais, na qual interações mediadas por telas são percebidas como menos genuínas do que relações presenciais (Syvertsen; Enli, 2020). Geraldo, de 27 anos, destaca que, durante o período da pandemia, as interações realizadas por meio de chamadas de vídeo e mensagens instantâneas o levaram a questionar o grau de realidade e envolvimento desses encontros, reforçando sua saudade de formas de convivência presenciais.

Ao mesmo tempo, Geraldo reconhece sua própria dependência do smartphone e a dificuldade de realizar tarefas cotidianas sem o auxílio do dispositivo. O interlocutor observa que práticas anteriormente simples, como cadastros, compras ou acessos ao banco, tornaram-se progressivamente digitalizadas, muitas vezes substituindo procedimentos analógicos, como o uso de papel e caneta, por interfaces digitais e QR codes. Essa percepção reforça a ideia de que a nostalgia não se dirige apenas às relações sociais, mas também a modos de organização da vida cotidiana que pareciam exigir menor dependência tecnológica. Assim, elementos nostálgicos são frequentemente acionados nas práticas e nos discursos de detox digital como um chamado a estilos de vida percebidos como mais autênticos, simples e menos conectados (Paasonen, 2021; Syvertsen; Enli, 2020). Contudo, tais narrativas tendem a refletir recortes de classe e privilégios específicos, uma vez que a possibilidade de se afastar, ainda que temporariamente, das tecnologias digitais não se apresenta de maneira igualitária para todos os grupos sociais.

"[...] eu adoraria não ser obrigado a ter o meu banco no meu celular, mas eu sou... é simples. Eu não consigo acessar o meu e-mail sem ter o meu celular" (Geraldo, 2023).

Ao fim, observa-se que esse terceiro tipo de nostalgia não se ancora em um passado totalmente desconectado, mas em um período intermediário, no qual a internet e as plataformas digitais coexistiam com práticas analógicas e ainda não exerciam um papel normativo sobre o tempo, a atenção e as formas de sociabilidade. Nesse contexto, a desconexão digital opera menos como negação das plataformas e mais como dispositivo reflexivo (Boym, 2017), por meio do qual os interlocutores ressignificam memórias e ritmos do passado, sem pretender anular a centralidade das tecnologias digitais no cotidiano.

Considerações finais

Ao investigar de que modo o apelo nostálgico atravessa as práticas e os discursos de detox digital de um grupo de oito interlocutores, este estudo demonstra que as práticas de desconexão digital não são moldadas apenas pela exaustão decorrente da hiperconectividade. Elas também expressam o desejo de retornar a uma temporalidade em que as tecnologias digitais ainda não ocupavam um lugar central na vida cotidiana. Assim, as narrativas de desconexão articulam-se sob um apelo nostálgico orientado ao resgate de hábitos e de memórias associados a uma temporalidade marcada por mídias e atividades analógicas. Nesse contexto, as narrativas de desconexão aqui ob-

servadas destacam a nostalgia como vetor de escape e de desaceleração das rotinas digitais. Logo, esses discursos tensionam práticas, temporalidades, territórios e a materialidade das plataformas digitais, bem como os modos pelos quais essas tecnologias são utilizadas ou negociadas por cada indivíduo.

Os achados reiteram a perspectiva de que as tecnologias digitais são culturalmente moldadas por seus usos e apropriações, adquirindo significados distintos conforme os contextos socioculturais em que são apropriadas (Miller et al., 2016). Da mesma forma, as práticas de desconexão e as tentativas de moderação do consumo ressignificam a presença dessas plataformas, deslocando sua centralidade e redefinindo seus papéis no cotidiano. Nesse contexto, as narrativas nostálgicas aqui analisadas mobilizam a memória coletiva de um tempo pré-digital, idealizado por seu ritmo desacelerado e por relações tidas como mais autênticas. Por conseguinte, essas experiências nostálgicas amparam-se em uma estética do passado que busca simular uma temporalidade nunca vivida efetivamente (Appadurai, 2008; Jameson, 1989).

As práticas e as narrativas de desconexão digital aqui analisadas implicam um processo reflexivo no qual o próprio indivíduo é responsável pela sua desconexão. Esse processo envolve um tensionamento constante entre as problemáticas associadas à hiperconectividade contemporânea e a idealização de um passado anterior à presença das tecnologias digitais. Nesse contexto, as narrativas de desconexão digital denotam um paradoxo: ao mesmo tempo que mobilizam memórias de um passado nostálgico, também evidenciam que dependem das próprias tecnologias digitais tanto para sua realização cotidiana quanto para a circulação dos discursos sobre o detox digital. Logo, desvelar as narrativas impulsionadas pela mercantilização do detox permite apreender suas nuances sem recair na idealização ingênua de um passado pré-digital manufaturado.

No contexto brasileiro, onde a conectividade se consolidou como norma social, esse paradoxo torna-se ainda mais evidente. Tecnologias concebidas para otimizar tarefas e economizar tempo são simultaneamente percebidas como fontes de distração, mal-estar e afastamento de uma rotina considerada mais autêntica. Embora fortemente dependentes de múltiplas camadas de infraestrutura digital, os participantes demonstraram capacidade de exercer desconexões parciais ou seletivas. Argumenta-se, portanto, que fenômenos como o detox digital operam como um dispositivo reflexivo por meio do qual os sujeitos elaboram críticas, afetos e memórias sobre o presente e o passado, ao mesmo tempo em que escancaram as desigualdades de classe que condicionam a im/possibilidade de se desligar.

Por fim, reconhece-se que o presente estudo apresenta limitações, sobretudo em função do seu recorte metodológico e do número delimitado de interlocutores. Investigações futuras, com amostras mais amplas e diversificadas, poderão oferecer novas perspectivas sobre a relação entre nostalgia, memória e desconexão digital. Ainda assim, o estudo oferece uma contribuição importante aos estudos sobre desconexão no Brasil ao analisar o entrelaçamento entre práticas de afastamento tecnológico e apelos nostálgicos no Sul Global, abrindo caminho para pesquisas futuras.

Referências

APPADURAI, Arjun. **Modernity at large: cultural dimensions of globalization**. 8. print ed. Minneapolis, Minn.: Univ. of Minnesota Press, 2008.

BAUDRILLARD, Jean. **Simulacra and simulation**. Tradução: Sheila Faria Glaser. Ann Arbor, Mich: Univ. of Michigan Press, 2019.

BAUMER, Eric P. S. et al. Limiting, leaving, and (re)lapsing: an exploration of facebook non-use practices and experiences. In: CHI '13: CHI CONFERENCE ON HUMAN FACTORS IN COMPUTING SYSTEMS. **Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems**. Paris France: ACM, 2013. Disponível em: <https://dl.acm.org/doi/10.1145/2470654.2466446>. Acesso em: 18 mar. 2026.

BOYM, Svetlana. Mal-estar na nostalgia. **História da Historiografia: International Journal of Theory and History of Historiography**, v. 10, n. 23, 2017.

DAVIS, Fred. Nostalgia, Identity and the Current Nostalgia Wave. **The Journal of Popular Culture**, v. 11, n. 2, p. 414–424, 1977.

DOHERTY, Brennan. Smartphones: as pessoas que querem ter celulares menos inteligentes - e por que empresas não querem mais fabricá-los. **BBC Brasil**, 2024. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/articles/c9771l5g25po>. Acesso em: 22 jul. 2026.

DROTNER, Kirsten. Dangerous Media? Panic Discourses and Dilemmas of Modernity. **Paedagogica Historica**, v. 35, n. 3, p. 593–619, 1999.

ENLI, Gunn. 'Put it away! Put it away!': Negotiating smartphone norms in performing arts. **New Media & Society**, 2026. DOI: <https://doi.org/10.1177/14614448251410967>.

EPSTEIN, Sophia. Going phone-free “sets up for failure” **BBC**, 2022. Disponível em: <https://www.bbc.com/worklife/article/20230313-is-it-possible-to-digital-detox-anymore>. Acesso em: 21 mar. 2023.

ERIKSEN, Thomas Hylland. **Tyranny of the moment: fast and slow time in the information age**. London Sterling, Va: Pluto Press, 2010.

FISH, Adam. Technology Retreats and the Politics of Social Media. **tripleC: Communication, Capitalism & Critique**. Open Access Journal for a Global Sustainable Information Society, v. 15, n. 1, p. 355–369, 2017. DOI: <https://doi.org/10.31269/triplec.v15i1.807>.

HINE, Christine. **Ethnography for the Internet: embedded, embodied and everyday**. London ; New York: Bloomsbury Academic, An imprint of Bloomsbury Publishing Plc, 2015.

HORST, Heather A.; MILLER, Daniel. **Digital anthropology**. London: Berg, 2012.

JAMESON, Fredric. Nostalgia for the Present. **South Atlantic Quarterly**, v. 88, n. 2, p. 517–537, 1989. DOI: <https://doi.org/10.1215/00382876-88-2-517>.

JORGE, Ana. Social Media, Interrupted: Users Recounting Temporary Disconnection on Instagram. **Social Media + Society**, v. 5, n. 4, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1177/2056305119881691>.

LUDVIKOVÁ, Zuzana; GABDULHAKOV, Rashid. To Scenes Through Screens? A Study of The Offline Club Digital Detox Community. **Media and Communication**, v. 14, p. 11395, 2026. DOI: <https://doi.org/10.17645/mac.11395>.

MILLER, Daniel et al. **How the World Changed Social Media**. UCL Press, 2016.

MILLER, Daniel et al. **The Global Smartphone: Beyond a youth technology**. UCL Press, 2021.

NATALE, Simone; TRERÉ, Emiliano. Vinyl won't save us: reframing disconnection as engagement. **Media, Culture & Society**, v. 42, n. 4, p. 626–633, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1177/0163443720914027>.

NGUYEN, Minh Hao. Managing Social Media Use in an “Always-On” Society: Exploring Digital Wellbeing Strategies That People Use to Disconnect. **Mass Communication and Society**, v. 24, n. 6, p. 795–817, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1080/15205436.2021.1979045>.

NIEMEYER, Katharina (ORG.). **Media and Nostalgia**. London: Palgrave Macmillan UK, 2014.

PAASONEN, Susanna. **Dependent, distracted, bored: affective formations in networked media**. Cambridge, Massachusetts: The MIT Press, 2021.

RAUCH, Jennifer. **Slow media: why “slow” is satisfying, sustainable, and smart**. New York, NY: Oxford University Press, 2018.

SPYER, Juliano. **Social Media in Emergent Brazil: How the Internet Affects Social Mobility**. London: UCL Press, 2017.

STANIER, Jessica. Nostalgia, Ageing, and Older Age. In: BECKER, Tobias; TRIGG, Dylan (Eds.). **The Routledge Handbook of Nostalgia**. 1. ed. London: Routledge, 2024. p. 213–223.

SUTTON, Theodora. **Disconnect to reconnect: The food/technology metaphor in digital detoxing**. First Monday, 2017.

SYVERTSEN, Trine. **Media Resistance: Protest, Dislike, Abstention**. Cham: Springer International Publishing AG, 2017.

SYVERTSEN, Trine. **Digital detox: the politics of disconnecting**. United Kingdom: Emerald Publishing, 2020.

SYVERTSEN, Trine; ENLI, Gunn. Digital detox: Media resistance and the promise of authenticity. **Convergence: The International Journal of Research into New Media Technologies**, v. 26, n. 5–6, p. 1269–1283, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1177/1354856519847325>.

TAYLOR, A. R. E. The Analogue Idyll: A New Myth for the Posdigital Age. In: **The Analogue Idyll: Disconnection, Detox, and Departure from the Digital World**. 1. ed. Bristol: Bristol University Press, 2026.

YOU, Yukun; SYVERTSEN, Trine. 'Beating tech with tech': The use of apps and technological measures for digital disconnection. **Convergence: The International Journal of Research into New Media Technologies**, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1177/13548565251400109>.

ZIBORDI, Fernanda. Vida analógica: como o retorno de tecnologias antigas é uma resposta ao cansaço digital. **Galileu**, 2026. Disponível em: <https://revistagalileu.globo.com/cultura/noticia/2026/05/vida-analogica-por-que-o-retorno-de-tecnologias-antigas-e-resposta-ao-cansaco-digital.ghtml>. Acesso em: 20 jul. 2026.

Recebido em: 16 fev. 2026
Aprovado em: 07 jul. 2026