



UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ
INSTITUTO DE CULTURA E ARTE
PUBLICIDADE E PROPAGANDA

YURI ARAÚJO MARTINS

ADOÇÃO DO MINIMALISMO DIGITAL POR PROFISSIONAIS DE
COMUNICAÇÃO: ALTERNATIVAS PARA MINIMIZAR OS IMPACTOS NA SAÚDE
MENTAL

FORTALEZA
2021

YURI ARAÚJO MARTINS

ADOÇÃO DO MINIMALISMO DIGITAL POR PROFISSIONAIS DE COMUNICAÇÃO:
ALTERNATIVAS PARA MINIMIZAR OS IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL

Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação em Comunicação Social - Publicidade e Propaganda, do Instituto de Cultura e Arte, da Universidade Federal do Ceará, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Comunicação Social - Publicidade e Propaganda.

Orientador: Prof. Ph.D. Francisco Silva Cavalcante Junior

FORTALEZA

2021

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Universidade Federal do Ceará
Biblioteca Universitária
Gerada automaticamente pelo módulo Catalog, mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

M347a Martins, Yuri Araujo.
ADOÇÃO DO MINIMALISMO DIGITAL POR PROFISSIONAIS DE COMUNICAÇÃO :
ALTERNATIVAS PARA MINIMIZAR OS IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL / Yuri Araujo Martins. –
2021.
50 f. : il. color.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Universidade Federal do Ceará, Instituto de Cultura e
Arte, Curso de Comunicação Social (Publicidade e Propaganda), Fortaleza, 2021.
Orientação: Prof. Dr. Francisco Silva Cavalcante Junior.

1. Uso do smartphone. 2. Profissionais de Comunicação. 3. Minimalismo Digital. I. Título.

CDD 070.5

YURI ARAÚJO MARTINS

ADOÇÃO DO MINIMALISMO DIGITAL POR PROFISSIONAIS DE COMUNICAÇÃO:
ALTERNATIVAS PARA MINIMIZAR OS IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL

Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação em Comunicação Social – Publicidade e Propaganda, do Instituto de Cultura e Arte, da Universidade Federal do Ceará, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Comunicação Social – Publicidade e Propaganda.

Aprovada em: ___ / ___ / ____.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Ph.D. Francisco Silva Cavalcante Junior (orientador)
Universidade Federal do Ceará (UFC)

Profa. Dra. Inês Sílvia Vitorino Sampaio
Universidade Federal do Ceará (UFC)

Prof. Me. Antônio Layton Souza Maia
Universidade Federal do Ceará (UFC)

A mim.

Aos meus pais, família e amigos.

AGRADECIMENTOS

Um agradecimento muito além do meu corpo físico para os grandes responsáveis por esse trabalho ser possível. Agradeço à minha mãe, Sara e ao meu pai, Carlos, por terem me dado todas as oportunidades possíveis para o meu desenvolvimento como ser humano. Obrigado por terem me ensinado a aproveitar essas oportunidades e por terem me passado características tão profundas e necessárias para realizar qualquer coisa na vida: paciência, resiliência e perseverança. Esse feito é único e exclusivamente para vocês e por vocês.

Ao meu irmão, Yugo, gostaria de agradecer por ser inspiração e referência para mim sempre. Todos os momentos de aconselhamento e ajuda me fizeram ter forças para chegar até aqui. Obrigado por tudo.

Agradeço também à minha tia, Simone, por cada exposição literária e lugar cultural da cidade de Fortaleza que me levou – isso foi, sem dúvidas, bastante especial para o meu desenvolvimento também. Obrigado pelo cuidado, amizade e amor direcionados a mim.

A uma pessoa extremamente especial, Bruno Brito, que sempre esteve ao meu lado durante toda minha vida acadêmica, desde o início até esse presente momento, escutando cada reclamação, angústia, fases, mudanças, mas também muitas conquistas. Obrigado por toda ajuda e contribuição, tanto emocional quanto de qualquer outra natureza. Obrigado por tanto.

Aos meus amigos incríveis pela força, pois sem eles esse trabalho não seria possível, principalmente, ao Renan Montenegro, por ter me apoiado e contribuído para a construção desse trabalho.

Aos colegas e amigos feitos durante todo o período de graduação e a troca de experiência e apoio nos momentos duvidosos. Vocês foram fundamentais para que eu chegasse até aqui também.

Agradeço às minhas amigas que sempre estão ao meu lado apoiando cada movimento meu. Obrigado, Renata Silva e Yara Santos, por terem feito parte de momentos especiais que marcaram nossas memórias e que nos moldaram para a vida.

Obrigado, Andrezza Brandão e Áurea Fonseca, por terem sido apoio, inspiração, ombro e um monte de outras coisas para mim na fase mais desafiadora de nossas vidas. Só vivi e superei tudo por conta de todas nossas risadas, conselhos e estudos.

Agradeço à Scarlet Moon por estar nos momentos mais especiais dessa graduação. Você foi o presente mais especial que esse momento me rendeu e agradeço todos os dias ao universo por esse encontro de almas tão especial. Obrigado por me escutar sempre e ser minha outra versão na terra.

Ao Prof. Ph.D. Francisco Silva Cavalcante Junior, por ter aceitado o convite prontamente e por ter norteado e entendido as diversas particularidades durante todo o processo de orientação, principalmente, pela paciência. Muito obrigado, Cavalcante.

Agradeço também à Profa. Dra. Inês Sílvia Vitorino Sampaio por ter sido inspiração, assim como o Prof. Dr. Cavalcante Junior, durante as disciplinas estudadas juntos e, principalmente, na disciplina de Metodologia de Pesquisa em Arte, Filosofia e Ciências, no início da minha graduação. Eu fico extremamente feliz em reencontrá-los nesse momento bastante especial. Direciono também minha gratidão ao Prof. Ms. Antônio Layton Maia por ter aceitado o convite gentilmente para ser o leitor e avaliador deste trabalho.

Aos profissionais entrevistados, pela disponibilidade, pelo tempo concedido nas entrevistas e contribuições essenciais para construção da pesquisa.

Por fim, agradeço à misteriosa lei que rege o universo por ter me presenteado com uma família maravilhosa, amigos e pessoas incríveis e por ter direcionado os meus caminhos para a concretização deste e dos seguintes objetivos que virão.

“Um lugar menos conectado, onde o tempo não seja tão fugaz e onde a mente possa se acalmar e voltar a ser ela mesma. Se uma pessoa olhasse e dissesse que tal lugar existe e que sabe o caminho até lá, você a seguiria?”

William Power

RESUMO

O presente estudo tem como principal foco abordar como o minimalismo digital pode ajudar os profissionais de Comunicação a reduzirem os efeitos sobre a sua saúde mental, provocadas pelo uso constante do *smartphone*, como ferramenta de trabalho. Devido à variedade de recursos e versatilidade, o uso do celular tem sido cada vez mais crescente e intenso, ocasionando impactos sobre a saúde mental desses profissionais. Dessa forma, a busca por medidas que minimizem esse uso intenso dos *smartphones* pode ser uma estratégia interessante para a manutenção do equilíbrio mental do profissional de Comunicação. Uma dessas medidas é o minimalismo digital. Adotando o minimalismo digital, os usuários reduzem o tempo de uso e a quantidade de atividades em seus dispositivos digitais, otimizando o consumo de tecnologia, com base nos objetivos e motivações pessoais. O presente estudo consiste em uma pesquisa de caráter exploratório, com resultados tratados de maneira qualitativa, a partir da coleta de dados de fontes primárias e secundárias, por meio de entrevistas reflexivas. Após coleta e análise das informações, foi possível concluir que o *smartphone* tornou-se parte fundamental e indispensável no trabalho dos profissionais da área de Comunicação. Entretanto, o seu uso constante tem ocasionado diversas consequências físicas e mentais, tais como dores de cabeça, ansiedade e estafa mental. As medidas adotadas pelos profissionais de Comunicação entrevistados para amenizar o impacto do uso do *smartphone* na sua saúde mental e física corroboram as práticas propostas pelo estilo de vida de adeptos ao minimalismo digital.

Palavras-chave: Uso do *smartphone*. Profissionais de Comunicação. Minimalismo digital.

ABSTRACT

The main focus of this study is to address how digital minimalism can help Communication professionals to reduce the effects of the constant use of the smartphone on their mental health. Due to its variety of resources and versatility, the use of smartphone as a work tool by Communication professionals has increased and become intense, causing impacts on the mental health of these professionals. Searching measures to minimize the intense use of smartphones can be an interesting strategy for maintaining Communication professional's mental balance. One of these measures is the digital minimalism. Adopting Digital minimalism, the users reduce the time of use and the amount of activities on their digital devices, optimizing technology consumption, based on the personal objectives and reasons. The present study consisted of exploratory research. Results were qualitatively treated from primary and secondary sources' data collection and reflexive interviews. From the survey and analysis of information, it was possible to conclude that the smartphone has become an indispensable work tool for professionals in the area of Communication. However, the constant use of smartphones has caused several physical and mental consequences, such as headaches, anxiety and mental fatigue. The measures adopted by the interviewed Communication professionals to mitigate the impact of the smartphone use on their mental and physical health corroborate the practices proposed by the digital minimalists' lifestyle.

Keywords: Cell phone use. Communication professionals. Digital minimalism.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Foto do celular DynaTAC 8000 X.....	25
Figura 2 - Foto do primeiro celular considerado <i>smarthphone</i>	26
Figura 3 - Celular da empresa Ericsson: R380.....	26
Figura 4 - Foto do primeiro <i>Iphone</i> lançado em 2007.....	27
Figura 5 - Resumo do uso do celular na prática profissional	35
Figura 6 - Resumo das sensações do uso excessivo do celular	37
Figura 7 - Resumo das consequências observadas pelos profissionais	40

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

EUA	Estados Unidos da América
FOMO	<i>Fear of missing out</i>
GPS	<i>Global positioning system</i>
app	<i>Application</i>
web	<i>World wide web</i>

SUMÁRIO

	INTRODUÇÃO	14
1	MINIMALISMO DIGITAL	17
2	O CELULAR E A SAÚDE MENTAL.....	23
3	METODOLOGIA	30
4	RESULTADOS E DISCUSSÕES	32
	CONCLUSÃO	37
	REFERÊNCIAS	38

INTRODUÇÃO

A presente monografia tem como foco principal abordar como o uso do minimalismo digital pode ajudar os profissionais de Comunicação a reduzirem os efeitos sobre a sua saúde mental, provocadas pelo uso constante do aparelho de telefonia celular, o *smartphone*, como ferramenta de trabalho.

O minimalismo digital consiste em uma filosofia que versa sobre o uso da tecnologia e que tem ganhado destaque pelos interessados em reduzir, de maneira significativa, o uso de ferramentas digitais no seu dia a dia. A intenção, em aderir a esse novo hábito de lidar com plataformas digitais, é criar mais valor na interação exercida com esse meio, definindo, assim, suas prioridades, horários e modos de uso das novas tecnologias.

Segundo Newport (2019), essa filosofia de uso da tecnologia define, exatamente, qual o período que será dedicado a uma reduzida quantidade de atividades cuidadosamente selecionadas, a partir das próprias regras do usuário, e otimizadas de uma forma que satisfaçam objetivos previamente determinados. Dessa forma, será tomado como fundamento principal a exclusão de todo e qualquer conteúdo que tire a sua atenção desta atividade.

Sendo assim, a proposta do minimalismo digital é estabelecer regras para o uso dessas tecnologias e usá-las com mais propósito, desacelerando, portanto, o contato que, muitas vezes, pode ser gerado pela impulsividade do indivíduo, já que o seu uso se tornou algo bastante comum na vida cotidiana e, principalmente, na vida profissional.

Este fato deve-se ao desenvolvimento tecnológico que contribuiu para que essa relação sofresse mudanças significativas, visto que, graças ao desenvolvimento da Internet e da digitalização dos conteúdos de áudio, vídeo e texto, a troca de mensagens e informações tornou-se mais instantânea, principalmente, no âmbito comunicacional, onde tem sido possível ver uma clara mudança estrutural nas práticas dos profissionais de Comunicação (MATTOS, 2013).

De acordo com Mattos (2013) a relação entre as redes de produtores e transmissores de conteúdos com os prestadores de serviços sofreu mudanças devido a uma convergência tecnológica. Isso significa que é possível encontrar, em um único aparelho celular, diversas funções, tais como transmissão e recepção a voz, acesso à Internet, e-mails, download e produção de músicas, vídeos, filmes, fotografia, além do armazenamento de conteúdos e dados.

Dessa forma, o usuário do celular assumiu o papel de receptor, transmissor e fonte de informações, rompendo assim com alguns paradigmas da Comunicação, como o processo de transmissão de mensagens de um emissor para um receptor, resultando em determinados

efeitos. Esse tipo de entendimento sobre o processo comunicacional é totalmente contrário a realidade apresentada hoje. (FRANÇA, 2001)

Vale ressaltar que a convergência vai além do âmbito tecnológico unindo diversas funções dentro de um mesmo aparelho. Ela se apresenta também como uma transformação cultural, social e mercadológica. Segundo Jenkins (2015), a convergência altera a lógica pela qual a indústria midiática opera e como os consumidores processam as notícias e o entretenimento.

Sendo assim, a convergência dos meios de comunicação proporcionou impactos no modo como esses meios são consumidos e propagados. A tecnologia digital contribuiu diretamente para uma automatização do processamento de informações, podendo esta ser divulgada em larga escala, com alto grau de precisão conseguindo ser transmitido numa mesma mensagem áudio, texto, fotos, vídeos facilitando a busca e disseminação da informação (MATTOS, 2013).

Pode-se perceber, portanto, que o processo de comunicação que antes partia único e exclusivamente de algum grupo de comunicação, dispositivo ou mídia, hoje com os *smartphones* ganhando mais espaço como veículos, esse cenário sofre mudanças devido a acelerada transformação tecnológica, a relação sociocultural e mercadológica com esses dispositivos.

De acordo com Mattos (2013), é possível ver claramente essa mudança na forma como o segmento de impresso, por exemplo, precisou se posicionar com o surgimento das redes digitais interativas presentes nesses dispositivos:

Assim, baseado no fato de que a Internet modificou a maneira de se consumir informação, o maior desafio dos veículos impressos será o de formar e fidelizar novos leitores (consumidores de informações) principalmente entre os jovens, sem deixar de considerar que com o avanço das tecnologias digitais e da portabilidade, os leitores também se transformaram em produtores e distribuidores de conteúdos informativos (MATTOS, 2013).

Diante desse novo cenário, o *smartphone* torna-se um poderoso aliado na relação que o indivíduo cria, com a mídia, o entretenimento, as relações sociais e, principalmente, as de trabalho. Tendo em vista que o profissional de Comunicação precisou se adaptar as novas línguas e formatos que esse meio apresenta para a realização do seu ofício.

Além disso, o uso excessivo do meio virtual tem gerado no usuário do *smartphone*, a dependência e o isolamento gradativo (SÁ, 2012), fazendo desse uso um hábito nocivo à saúde mental, ao convívio social, além de efeitos sobre a produtividade no trabalho e na

manutenção do foco diante das atividades cotidianas. Tais consequências devem-se ao mundo alternativo que o uso da telefonia de celular conectados à Internet se propõe a criar.

Diversos trabalhos já foram produzidos com a intenção de discorrer sobre os impactos que o uso excessivo do celular e da Internet pode acarretar para os seus usuários, indicando o meio virtual como algo que transforma essa relação em vício, como o trabalho de Correia e Kodato (2014), que teve por objetivo estudar as representações da Internet no ambiente escolar e discutir sobre a dependência afetiva nas relações virtuais, dando especial atenção às relações com desconhecidos e entendendo de que forma estas novas formas de Comunicação estão interferindo na sociabilidade destes jovens.

Reis (2012) analisou os fatores relacionados à sobrecarga de informações e o uso de *e-mail*, *twitter*, rede social, celular/*smartphone* e tecnologias *wireless*. Graeml e Volpi (2004) traçaram o perfil do internauta dependente, baseado em estudos realizados nos EUA, e as possíveis causas da dependência e dos efeitos adversos que o uso excessivo da Internet e do celular pode trazer para o comportamento social das pessoas.

Outros estudos apresentam os impactos dos dispositivos móveis nas pessoas, percebendo que há um uso intenso de *tablets* e de *smartphones*, em horários, lugares e situações diversas, principalmente pelos jovens. O artigo apresenta considerações de que o uso excessivo desses aparelhos causa danos psicológicos, em maior ou menor grau, aos usuários mais assíduos (RIBEIRO; SILVA, 2015).

Além disso, muitos estudos também foram publicados para esclarecer e conscientizar sobre o uso das tecnologias digitais, os perigos da exposição da vida íntima e o respeito à imagem das outras pessoas envolvidas no ambiente digital (BATISTA; SILVA; ARANTES 2016).

Debater sobre a eficácia do minimalismo digital para amenizar os impactos sobre a saúde mental dos usuários de *smartphones* por profissionais da Comunicação justifica-se porque este recurso tecnológico tornou-se uma ferramenta de trabalho indispensável na vida desses profissionais, devido aos recursos e às facilidades que estes aparelhos apresentam.

Assim, é possível notar que o minimalismo digital pode impactar direta ou indiretamente os estudantes de Comunicação, profissionais da área e, principalmente, os especialistas em mídias sociais, por meio da redução da ansiedade, da minimização do esgotamento mental, da subtração de diversas distrações, responsáveis pelo baixo desempenho dos profissionais; contribuindo, portanto, para o aumento do foco no trabalho e na vida cotidiana, e na melhoria do bem-estar mental desses profissionais. Para tanto, o presente trabalho

partiu da necessidade de entender como o uso do minimalismo digital se mostrou eficaz na redução dos impactos sobre a saúde mental dos profissionais de Comunicação.

Sendo assim, a presente monografia estabeleceu como perguntas norteadoras: Qual a eficácia do uso do minimalismo digital como forma de amenizar os impactos na saúde mental do uso do celular nos profissionais de Comunicação? Desse questionamento, derivou-se o objetivo geral do estudo que visou identificar como a adoção dos princípios do minimalismo digital contribuiu para minimizar os impactos do uso de *smartphones* sobre a saúde mental dos profissionais de Comunicação.

Nesse contexto, para alcançar o objetivo acima descrito, adotamos as seguintes subetapas: conceituar o minimalismo digital; apresentar os impactos do uso do celular na saúde mental; analisar os principais impactos dos *smartphones* nos profissionais de Comunicação; identificar o uso do minimalismo digital como forma de amenizar os impactos na saúde mental do uso do celular.

O presente estudo caracterizou-se como pesquisa de caráter exploratório de natureza qualitativa, utilizando-se da coleta de informações de fontes primárias e secundárias. Como fontes de pesquisa sobre o tema, a fim de delimitar o referencial teórico, buscou-se informações em livros, artigos, como *FOMO, Digital Dementia, and Our Dangerous Experiment*; O impacto do uso (excessivo) da Internet no comportamento social das pessoas; *Digital Detox in India*; Os impactos dos dispositivos móveis as pessoas; A estética publicitária da inovação: *smartphones e tablets*; *Problematic smartphone use: Digital approaches to na emerging public health problem* e sites, como Outras Palavras, referenciado no final deste trabalho, buscadores de pesquisas acadêmicas como o Repositório Institucional da Universidade Federal do Ceará, *SciELO*, além de visitas *online* no *Oxford Dictionaries* e no *Michaelis Dicionário Brasileiro da Língua Portuguesa*.

Adotou-se a entrevista reflexiva realizada com 15 profissionais da Comunicação, com idades entre 22 e 33 anos, de ambos os sexos, atuantes no mercado de trabalho da cidade de Fortaleza e São Paulo, a fim de compreender as suas experiências.

No que concerne à apresentação do minimalismo digital, identificou-se na obra de Carl Newport a principal contribuição, para quem o conceito de minimalismo digital constitui elemento central deste estudo. Outros autores foram pesquisados na tentativa de promover uma análise mais aprofundada das variáveis relacionadas aos impactos dos *smartphones* sobre a saúde mental.

A presente monografia foi organizada em 4 capítulos. Partimos da presente introdução para chegarmos ao capítulo 1 onde apresentamos o conceito de minimalismo digital de Carl

Newport. No capítulo 2 destacamos os riscos para a saúde mental pelo uso excessivo do celular. No capítulo 3, apresentamos a metodologia utilizada para a coleta de dados deste trabalho.

Por fim, no capítulo 4, com base nos dados coletados, dissertamos sobre os principais impactos do uso do celular como ferramenta de trabalho sobre a saúde mental dos profissionais de Comunicação; listamos e analisamos as estratégias adotadas pelos profissionais de Comunicação como forma de amenizar os impactos em sua saúde mental. Encerramos com as considerações finais.

1. MINIMALISMO DIGITAL

Neste capítulo, serão apresentados conceitos de diferentes autores sobre a história do minimalismo, como essa filosofia se tornou um estilo de vida e como esse hábito foi aglutinado no uso da tecnologia, e, principalmente, no uso do celular.

O minimalismo, como corrente artística, surge e busca conversar com o mundo, através da percepção e sensibilidade dos artistas, por meio da expressão de suas obras. Esse movimento, assim como a maioria dos movimentos artísticos, traz uma proposta de redefinição de sentidos e de criação de significados, sendo uma forma de expressão, comunicação e conhecimento humano.

Segundo Alves (2018), esse movimento artístico Pós-Moderno surgiu na década de 1950, nos Estados Unidos, após a Segunda Guerra Mundial e consolidou-se no século XX. Influenciado pelo construtivismo, o movimento surge como forma de contraposição ao expressionismo abstrato do *American Way of Life*. A ideia de transmitir o essencial e despir-se do excesso estava presente nas artes visuais, literatura, *design*, arquitetura e tecnologia. Adotando assim, apenas o que seria de fundamental importância e de grande valor para o indivíduo nos diferentes aspectos da vida.

De acordo com Morcazel e Rojas (2015), na cultura material, o minimalismo ainda é um termo em construção, pois, ainda não está tão fundamentado como no mundo das artes. O visual minimalista, oriundo de uma cultura, foi algo construído ao longo de décadas e de muita experimentação de grandes artistas para chegarmos na definição que temos hoje.

Paschoal (2013) afirma que o minimalismo teve como base para o seu surgimento alguns movimentos artísticos como De Stijl, Construtivismo Russo, Suprematismo, Bauhaus e a Escola Superior da Forma Ulm, entre outros movimentos que influenciaram esse estilo que busca se comunicar de forma direta.

Características como poucos elementos e cores, preferencialmente branco e preto, figuras geométricas e repetições de padrões visuais, que logo foram adotados pela arquitetura, música, publicidade e como um estilo de vida, representam o minimalismo. Rheinheimer (2019) aponta que o minimalismo se revela mais como um estilo do que um movimento, por abranger tantos aspectos.

Levando em consideração os conceitos já apresentados sobre o assunto, pode-se também entender que os minimalistas optam sempre por reduzir ao invés de aumentar, desacelerar ao invés de acelerar. O estilo estético que surgiu com a premissa de se contrapor ao

expressionismo abstrato americano, logo foi aderido como uma forma de aproveitar os aspectos simples da vida.

Vale ressaltar, dessa forma, que a premissa do *menos é mais*, presente na esfera artística e visual minimalista, ganha espaço e obtém uma perspectiva mais ampla e filosófica, o *Minimalism Life*. Um estilo de vida que, quando adotado, se caracteriza por mudanças que vão além do estilo visual. Busca-se, além de tudo, uma desaceleração da vida agitada, de hábitos e de prática de consumo por parte do indivíduo, como já mencionado, fazendo com que este valorize o estar presente ao invés de apenas possuir bens materiais efêmeros (ALVES, 2018).

Para Jay (2016), adotar o minimalismo como estilo de vida é ganhar espaço: espaço no guarda-roupa, na garagem, na agenda, espaço para pensar, se divertir, criar e aproveitar a família. Ela descreve que a mentalidade minimalista consiste em aprender a ver nossos bens materiais pelo que eles realmente são e que entender a liberdade de viver apenas com o suficiente para atender às nossas necessidades é uma forma de enfraquecer o poder que os objetos podem ter sobre nós.

Vale ressaltar que o estilo de vida engloba diversas áreas da vida do ser humano. O indivíduo que define uma determinada forma de se comportar de modo minimalista inclui isso na sua alimentação, atividades, *hobbies*, no seu consumo, em decisões pessoais e até na forma de se portar. Segundo a definição de Giddens (2002, p. 80) sobre estilo de vida,

Os estilos de vida são práticas rotinizadas, as rotinas incorporadas em hábitos de vestir, comer, modos de agir e lugares preferidos de encontrar os outros; mas as rotinas seguidas estão reflexivamente abertas à mudanças à luz da natureza móvel da auto-identidade. Cada uma das pequenas decisões que uma pessoa toma todo dia – o que vestir, o que comer, como conduzir-se ao trabalho, com quem se encontra a noite – contribui para essas rotinas. E todas essas escolhas (assim como as maiores e mais importantes) são decisões não só sobre como agir, mas também sobre quem ser.

Para Souza (2008), o estilo de vida minimalista é definido como uma forma de reavaliar prioridades para viver uma vida distante dos excessos que, muitas vezes, não agregam valor à existência. A intenção é eliminar o supérfluo para alcançar uma harmonia sensorial, ou seja, sair do material e perceber que a vida pode ser muito mais do que apenas possuir bens materiais: pode consistir em sentir e perceber a realidade à sua volta e como ela se manifesta.

De acordo com Morcazel e Rojas (2015), não podemos considerar o minimalismo uma subcultura, uma vez que ele não busca romper com nenhuma estrutura vigente, hegemônica, como as dos *hippies* e dos *punks* que criaram sociedades alternativas. Na verdade, os minimalistas querem reduzir o consumo excessivo, pré-estabelecido pela sociedade, sem deixar de fazer parte dela. Eles não pregam uma revolução estrutural, mas, sim, individual.

Isso se mostra através da lógica estabelecida pelos adeptos do minimalismo. Esse estilo de vida surge dentro de uma sociedade de consumo que é alimentada pelo bombardeio de informações publicitárias, pelas práticas de consumo, pela pressão do mercado de trabalho e pelo pouco caso feito da qualidade de vida de uma sociedade voltada para a produção e para o consumo exacerbado (MORCAZEL E ROJAS, 2015).

O minimalista não busca romper com essa sociedade, como alguns movimentos dos anos 60 e 70 queriam. Esses indivíduos se encontram inseridos dentro dessa sociedade, trabalhando e estabelecendo relações, porém renunciando ao consumo desenfreado.

No entanto, essa renúncia é algo difícil de acontecer na sua totalidade, pois o mercado encontra caminhos e estratégias para que esses indivíduos continuem consumindo. Por isso, uma característica importante para entender o movimento de consumo minimalista é compreender que não se trata de deixar de comprar, muito menos de romper com o capitalismo e o consumo, mas de questionar a sociedade de consumo (NEGRETTO, 2014).

O consumidor minimalista não quer deixar de comprar, virar um adepto ao estilo de vida hippie, um nômade, ou semelhantes. Ele quer ter controle sobre o que compra e sobre o significado que dá aos objetos. O consumidor minimalista exalta que agora tem tempo e dinheiro sobrando para fazer o que sempre desejou, e não que excluiu o dinheiro de sua vida. Há relatos, por exemplo, de pessoas que, após organizarem suas casas, a energia e o tempo que antes eram gastos em procurar suas coisas e substituí-las eram agora utilizados em projetos que eles consideravam mais importantes, como terminar a faculdade, pagar o empréstimo do carro e montar a casa nova – projetos também que envolvem dinheiro e consumo. Alguns conseguem fazer isso tão bem que acabam por largar seus empregos antigos e buscar trabalhos que gostam mais, como escrever. Portanto, o consumo minimalista não rompe com o consumo, ele apenas o foca em atividades consideradas mais duradouras e menos supérfluas. (NEGRETTO, 2014, p.68).

Diante disso, não é possível negar que o minimalismo está inserido nesse contexto de consumo, porém é a percepção desse indivíduo sobre suas práticas de consumo que são valorizadas pelo movimento minimalista, visto que esse estilo de vida não propõe negar a forma como uma sociedade está organizada, mas se adequar a essa sociedade a partir das suas reflexões e questionamentos individuais sobre a estrutura vigente.

De acordo com essa perspectiva, Negretto (2014) também aponta que a prioridade desses consumidores já não se torna mais uma aprovação alheia, e sim um consumo individual. O desejo e a relação subjetiva de prazer desses indivíduos são ressaltados, mas não como um objetivo de ostentação, mas de consumo experiencial.

Acarretando, dessa forma, uma individualização do homem, atingindo, assim, seus objetivos enquanto consumidores que definem suas próprias regras de consumo, focando na conscientização sobre suas práticas, definindo o que se torna essencial para a sua vida,

estabelecendo relações particulares com os seus objetos de desejos, optando, por exemplo comprar em determinados espaços que conversam com os seus valores simbólicos individuais.

Assim, como exemplifica Jay (2016), quando fala sobre a relação do consumo com o estilo de vida minimalista:

Consumir menos não significa que nunca mais vamos pôr os pés numa loja novamente. Não sei você, mas eu não fico muito confortável roubando ou revirando lixeiras atrás das coisas de que preciso, e definitivamente não espero obter nada de graça. Gosto da facilidade com que podemos suprir necessidades básicas e do fato de que (ao contrário de nossos ancestrais) não precisamos dedicar nossos dias à busca por alimento, roupa e abrigo. No entanto, acredito que depois que essas necessidades são atendidas, o consumo pode ir para segundo plano. A partir do momento em que estamos aquecidos, seguros e alimentados, não devemos nos sentir compelidos a passear no shopping ou a entrar na internet para encontrar mais coisas para comprar. Em vez disso, podemos dedicar tempo e energia a outras atividades mais gratificantes, como as de caráter espiritual, cívico, filosófico, artístico ou cultural (JAY, 2016, p.208)

Faz-se necessário, portanto, entender que os conceitos relacionados ao estilo de vida minimalista não fazem o indivíduo viver fora da realidade, mas levam-no a adaptar-se à sua maneira de visualizar e encarar o consumo, eliminando o que não agrega e ficando apenas com aquilo que, realmente, é necessário e importante para viver. Dessa forma, experimentar a liberdade não é apenas depositar no material e no consumo excessivo sua forma de experienciar a vida, mas ter controle e consciência sobre seus hábitos de consumo.

Nesse contexto, o minimalismo se aproxima também do meio digital, pois com o rápido desenvolvimento da telefonia celular, devido ao ritmo intenso do desenvolvimento tecnológico somado à rápida velocidade das informações atualmente, diversos movimentos surgem com a intenção de minimizar os riscos de alto consumo desses aparelhos.

No entanto, é inquestionável as vantagens que a telefonia celular trouxe para a humanidade como um todo. A capacidade de comunicação à distância, o acesso rápido a informação e a facilidade em executar operações rotineiras que são automatizadas à distância de um toque, como o acesso a contas bancárias e a aplicativos de geolocalização.

Algumas dessas funções só são possíveis através das tecnologias presentes em celulares com acesso à Internet e com um alta capacidade de processamento, como os *smarthphones*. Esses recursos também contribuem para o uso coletivo e favorecem a criação de comunidades e tribos conectadas por meio da *web*, como aponta Kröner:

Em fusão com a Internet, o celular adquire características multifuncionais como a de um computador, armazenando jogos, agenda eletrônica, arquivos digitais de texto, sons e imagens, capturando e encaminhando fotografias e vídeos e recebendo conteúdos televisivos. Aos poucos, este aparelho está sendo acoplado não somente ao corpo de seu usuário, mas a seu dia-a-dia e ao seu modo de vida, carregando dentro

de si impressões, informações, interesses e características de seu proprietário (KRÖNER, 2008, p.21-2)

No entanto, o uso desses aparelhos pode acarretar riscos quando utilizados em excesso, sendo necessário, portanto, desacelerar o consumo desses novos dispositivos. Essa ação é vista como necessária e questionada por muitas pessoas, principalmente porque muitas pesquisas foram desenvolvidas apontando os riscos do uso intenso desses aparelhos.

O minimalismo digital é uma filosofia de vida para quem está disposto a desacelerar a sua forma de encarar o uso da tecnologia, em vários aspectos, e desfrutar de um hábito *on-line* com mais propósito. A dependência em checar as notificações intermináveis, verificar as atualizações de amigos e ficar por dentro das últimas informações são práticas de consumo em excesso desses aparelhos que podem afetar a produtividade do indivíduo, o convívio social e a qualidade de vida desses usuários em diferentes áreas.

O minimalismo digital tem a premissa de reduzir esses hábitos e permitir uma vida mais leve e menos preocupada com assuntos que não são relevantes para o desenvolvimento pessoal. Assuntos estes que não só atrapalham o âmbito profissional e estudantil, em termos de produtividade e foco, como também as nossas relações interpessoais, pois os momentos presenciais são deixados de lado para que se priorize uma vida de relações virtuais.

Com a intenção de reduzir o uso excessivo das atividades virtuais, o minimalismo digital se apresenta como uma saída para viver uma vida longe de distrações. A ideia consiste em trazer o conceito minimalista para o âmbito digital: diminuir as atividades de baixa qualidade, como escorregar a tela do telefone sem pensar e a compulsão em observar coisas de forma indiferente.

A filosofia propõe reeducar os hábitos de uso *on-line*, reduzir o tempo gasto com aplicativos, conversas ou qualquer outra distração e focar nas atividades que apresentam um valor significativo para as vidas dos seus usuários, como aproveitar momentos em família e com amigos, dedicar-se algum *hobby*, como aprender a tocar um instrumento ou uma nova língua, realizar exercícios físicos, ou seja, direcionar sua atenção também para atividades que possam adicionar uma perspectiva mais holística da vida terrena (NEWPORT, 2019 apud TOLENTINO, 2019).

Segundo Newport (2019), essa filosofia de uso da tecnologia adota a quantidade de tempo necessária para a realização de atividades virtuais, a partir das necessidades estabelecidas pelo usuário, as quais adotam, como fundamento principal, a exclusão de todo e qualquer conteúdo que subtraia a atenção sobre as atividades valiosas da vida.

Para Jay (2016), quando eliminado o excesso de consumo e adotado o estilo de vida minimalista, nos despimos de todo o excesso para revelar nosso verdadeiro eu. Temos tempo para atividades mais gratificantes, como brincar com os filhos, participar de comunidades, contemplar quem somos, o que achamos importante e o que nos faz realmente felizes. Abrimos espaços para nos revelar como amigos, companheiros, mães, pais, ativistas, artistas, filósofos e poetas.

Quando o ambiente virtual se torna prioridade, muitas vezes, a chance de aprofundar relações, de observar o mundo ao redor, de provocar questionamentos que irão impactar positivamente no desenvolvimento humano é perdido, pois as distrações promovidas pelo meio tomam conta da atenção dos usuários e direcionam formas de pensamentos e comportamentos para a necessidade extrema da constante conexão e obtenção de prazer promovido por esses dispositivos tecnológicos.

Esse modo de lidar com a tecnologia não está apenas focado na redução ou negação do uso de dispositivos com acesso ao virtual, mas na qualidade da sua utilização – os minimalistas digitais avaliam muito bem o custo-benefício que o uso de uma nova tecnologia ocasiona nas suas vidas. Se a justificativa para o seu uso se reduz a uma simples diversão, conveniência ou olhadas rápidas, que duram longos minutos, sem nenhum propósito definido, é abolida pelo minimalista (NEWPORT, 2019).

Para os seguidores dessa filosofia, é necessário, antes de usar uma tecnologia nova, refletir se ela atende aos seus valores pessoais e se há uma melhor maneira de utilizá-la. Dessa forma, alguns pontos são avaliados de forma mais precisa para entender se aquele dispositivo ou aplicativo, por exemplo, será utilizado por esse indivíduo. A partir disso, ele começa a trabalhar tentando otimizar a tecnologia ou procurar uma opção melhor (NEWPORT, 2019).

Um conceito que surgiu, atualmente, já como uma reação à permanente conexão virtual é o *detox digital*. A definição dessa palavra consiste em um período durante o qual uma pessoa se abstém da utilização de *smartphones* ou computadores, sendo considerada como uma oportunidade de reduzir o estresse ou de focar na interação social no mundo físico (DETOX DIGITAL, 2014). O *detox digital* é um fenômeno que tem crescido como uma forma de subverter a quantidade de informação oriunda das novas mídias e a disponibilidade de conexão com esses dispositivos móveis (PATHANK, 2016).

Sendo assim, Price (2018) afirma que o objetivo em criar esse tempo não consiste em privar-se das vantagens das tecnologias. Trata-se de impor limites para que as vantagens do uso sejam maiores do que os riscos que esse aparelho pode proporcionar aos seus usuários. Para isso, é necessário realizar uma triagem tecnológica com o intuito de monitorar e analisar

o uso do celular, no primeiro momento, realizar uma mudança de hábito aderindo diversas práticas (como deletar aplicativos, retirar notificações, definir limites) e, em seguida, aproveitar os benefícios de uma nova relação com o *smartphone*.

De acordo com Newport (2019), essa desconexão do meio virtual é necessária, pois redefine sua vida digital. Uma pausa de trinta dias de tecnologias opcionais em sua vida já pode garantir um olhar diferente para o seu uso. Eliminar ferramentas distrativas e hábitos compulsivos, que podem ter sido acumulados, sem uma nítida percepção, ao longo do tempo, pode ser otimizado para a adoção de um uso com melhor propósito, segundo os minimalistas digitais.

No entanto, é imprescindível que essa ação de permanecer fora das redes seja carregada de reflexão sobre o papel e o significado que elas desempenham na vida de cada um. Tentar redescobrir seus gostos e perceber a importância de outras atividades, também, é crucial para que esse exercício funcione de forma eficaz. A simples desconexão temporária do meio, sem adição de regras para o seu uso, é algo que não sustentará a transformação dos hábitos digitais – se for esse o objetivo do usuário (NEWPORT, 2019).

Para Brasil (2018), é preciso estabelecer limites pessoais e coletivos para lidar de maneira mais saudável com a *web*. Esse movimento acontece quando se define regras para os canais de comunicação, como horários para checar e processar mensagens, delimitar e filtrar o que entra em suas redes são práticas fundamentais para um uso com mais propósito destes meios. Caso contrário, tudo será considerado prioridade e tomará o seu tempo, reduzindo, conseqüentemente, sua produtividade pela sedução da sua atenção.

Segundo Price (2018, p.85), “as pessoas querem dar um tempo no uso do celular sem se perguntar como realmente querem que essa relação seja.” De fato, sem entender a fundo o que estão, realmente, alterando ou reduzindo na sua relação com o celular, muitas vezes, esse tempo acaba não funcionando e o indivíduo logo volta ao antigo hábito. Tal comportamento leva-o, desse modo, ao desenvolvimento de um sentimento de desestímulo e de impotência quando essa experiência não funciona.

Ao tentar compreender desde os seus valores profundos até as suas escolhas de uso de tecnologia, os minimalistas digitais transformam essas inovações de fonte de distração em ferramentas para sustentar uma vida com mais propósito, quebrando, assim, o feitiço que faz tantas pessoas sentirem que estão perdendo o controle de suas telas. Dessa forma, ao adotarem uma postura consciente, não permitem que esses pequenos dispositivos, que deveriam servir mais como uma ferramenta, acabem se tornando o foco central de diversos problemas (NEWPORT, 2019).

Levando-se em consideração as perspectivas apresentadas anteriormente sobre o minimalismo digital, pode-se entender também que é possível desenvolver uma relação mais consciente e saudável com o meio virtual. De fato, este é o desejo que muitas pessoas gostariam de alcançar, mas como a conexão virtual está tão inserida em sua realidade, não sabem como fazer para ficarem *offline*, nem que seja por um curto período.

Essa conexão, muitas vezes, acontece por diversos motivos, seja para entretenimento, seja para obrigações sociais, como trabalho e estudo. O fato é que a desconexão é ainda um desafio para muitos que têm o meio virtual bastante presente em suas vidas.

Dessa forma, a responsabilidade para escolher o que e como consumir é exclusiva do indivíduo. Em um mundo onde a tecnologia já adentrou como galhos retorcidos e profundos nos hábitos humanos, promovendo riscos e impactos em sua saúde física e mental, ainda conseguimos observar que sempre haverá algo novo para experimentar, absorver e testar. Então, priorizar o discernimento no uso dessas informações é função indispensável do usuário.

Faz-se necessário, portanto, melhor entender os conceitos relacionados ao minimalismo digital, pois trata-se de um processo de autoconhecimento e análise de forma mais profunda sobre questões de consumo do que realmente é necessário e prioritário para a vida de um indivíduo.

Desse modo, o ponto principal não consiste apenas na decisão de usar ou não o celular, estar ou não conectado, mas sim de avaliar e de perceber como essas ferramentas podem ser usadas para criar atividades que realmente representam algum tipo de valor significativo para os usuários – e não somente como uma forma de reduzir o uso, mas, prioritariamente, de preservar a saúde mental de quem usa esses aparelhos.

2. O CELULAR E A SAÚDE MENTAL

Neste segundo capítulo, serão apresentados conceitos de diferentes autores sobre o histórico do uso do celular e como ele se tornou esse dispositivo tão presente na vida das pessoas. Além disso, demonstra os impactos do seu uso na saúde mental e como o minimalismo digital pode ser aplicado com o intuito de amenizar esses impactos.

Segundo Mantovani (2005), o primeiro aparelho celular comercial do mundo foi o DynaTAC 8000 X (FIGURA 1). Esse modelo surgiu em 1983, após décadas de estudos e pesquisas para baratear microprocessadores e digitalizar as linhas de comunicação, para que as redes de telefonia pudessem ser massificadas.

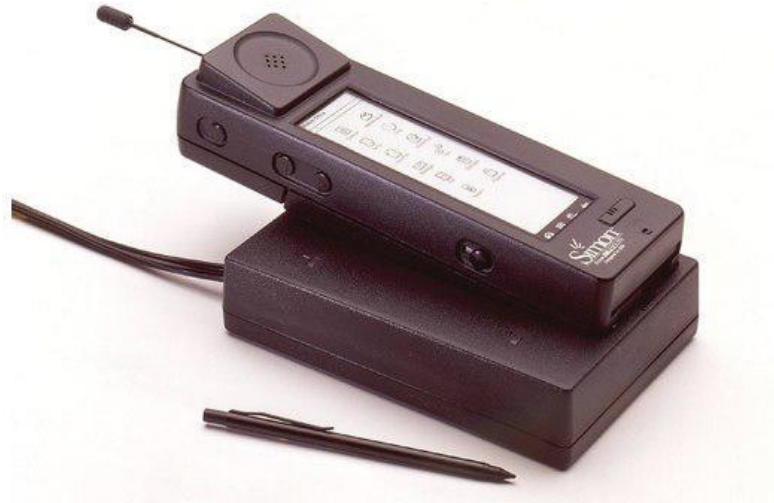
Figura 1 – Foto do celular DynaTAC 8000 X.



Fonte: Google imagens. (<https://bit.ly/3nmDXIW>).

No entanto, apenas no final do século XX, a Internet, que surgiu no contexto da Guerra Fria, se popularizou entre a sociedade civil e a ideia do computador pessoal foi difundida e impulsionada pela Microsoft e seu sistema Windows, com capacidade de enviar mensagens para diversas pessoas. Nesse contexto, o Simon, o primeiro celular considerado *smartphone* surge e abre espaço para as possibilidades futuras desses aparelhos móveis (COUTINHO, 2014).

Figura 2 – Foto do primeiro celular considerado *smarthphone*.



Fonte: Google imagens (<https://bit.ly/3sPojTm>)

Com isso, no ano de 2000, a empresa Ericsson lançou seu primeiro *smartphone*, o R380 (FIGURA 2), após o lançamento do Nokia 9000 Communicator. Logo mais, em 2007, a Apple lançou, o que iria revolucionar o mercado mundial de aparelhos móveis, o *Iphone* (FIGURA 3). Apenas em 2011, o sistema operacional da Google, o *Android* também entra para essa nova era, marcando, assim, o início da presença desses aparelhos na vida de grande parte da população mundial (COUTINHO, 2014).

Figura 3 – Celular da empresa Ericsson: R380.



Fonte: History of GSM. (<http://bit.ly/3orMYeF>).

Levando em consideração todo esse cenário, pode-se entender que foram diversas as transformações que os telefones celulares passaram e que essas mudanças não foram apenas em seus aspectos físicos, mas, também, em funcionalidades. A evolução das tecnologias móveis atravessou o analógico e o digital, o que representou um passo imprescindível para o cenário atual (MANTOVANI, 2006).

Figura 4 – Foto do primeiro *Iphone* lançado em 2007.



Fonte: Olhar Digital. (<https://bit.ly/2Xy246N>).

Segundo Sato (2011), essa evolução dos serviços de comunicação foi acelerada com a introdução de novos recursos tecnológicos nos celulares, o que permitiu, além da comunicação por voz, a comunicação por meio de mensagens de texto, acesso à Internet móvel, consulta de e-mails, sites e diversos outros recursos.

Mais sedutor ainda foi a facilidade de possuir em uma única ferramenta as inúmeras funções, tais como a câmera fotográfica digital, os aplicativos de interação social, *GPS* (sistema de localização), Internet sem fio, entre muitos outros. Essa inovação mostrou que a função primária dessa tecnologia (fazer e receber chamadas) talvez seja a função menos atrativa, no final das contas (SANT'ANNA; GARCIA, 2010).

Esse leque de funcionalidades – em um processo de contínuo desenvolvimento tecnológico – fez com que os *smartphones* atingissem uma maturidade de mercado. O diferencial desse mercado são as opções de funções personalizáveis de seus aplicativos, também chamados *apps*, que cada fabricante permite rodar em seu sistema operacional (CHAMMAS *et*

al., 2013). Assim, atendem às mais diversas necessidades que o usuário possa ter, fazendo com que se torne cada vez mais fácil acessar uma conta bancária, pagar boletos, editar fotos, acessar bibliotecas de músicas e, assim, permanecer em cada necessidade de forma interativa, rápida e de fácil acesso.

Levando em consideração os conceitos já apresentados sobre o assunto, pode-se também entender que há um processo bastante sistematizado para que os sistemas operacionais dos *smartphones* e os aplicativos presentes nesses dispositivos atendam de forma exclusiva e prática as necessidades dos usuários. Através do *Design Thinking*¹, uma das metodologias que dá suporte para o desenvolvimento dessas interfaces, é possível explorar diferentes possibilidades ao priorizar os mapas mentais dos usuários e entender padrões de pensamentos para oferecer uma solução inovadora para os anseios de quem necessita dessas aplicações (CHAMMAS *et al.*, 2013).

O Design Thinking faz uso da observação do comportamento das pessoas dentro do contexto para entender o mundo pelos olhos dos outros. Traduz essa reação em insights, que se tornarão produtos e serviços melhores para a vida alheia. O usuário é parte do processo e o processo parte do usuário (CHAMMAS *et al.*, 2013, p. 155).

Dessa forma, conseguimos entender o porquê de alguns indivíduos estarem cada vez mais imersos nessa realidade virtual. Essas interfaces, sedutoras de atenção, capturam, a todo instante, o olhar dos usuários com infinitas notificações e atualizações constantes de seu ciclo social. Acrescente-se a isso o fato de serem desenvolvidas e pensadas para prenderem o usuário dentro dessas aplicações, com paletas de cores harmônicas ao olhar, *layout* com *design* atrativo e rolagem infinita de atualizações de portais de notícias e amigos.

O tempo gasto nessas ferramentas, muitas vezes, são longas horas de atividades que não apresentam um certo valor significativo. Resumem-se, em alguns casos, ao acesso às redes sociais, e-mails, vídeos ou apenas olhadas que demoram horas da atenção do usuário, em alguns casos, sem um propósito definido.

Essas sessões de conexões podem chegar até 80 horas semanais – com período de até 20 horas consecutivas, de acordo com os estudos de Young que buscou estudar sobre a dependência ao meio virtual (YOUNG, 1996 *apud* SÁ, 2012). Alguns efeitos nocivos surgem nesse uso excessivo da conexão virtual, como problemas familiares, profissionais e de

¹ Design Thinking é uma metodologia de desenvolvimento de produtos e serviços focados nas necessidades, desejos e limitações dos usuários. O grande objetivo do Design Thinking é converter dificuldades e limitações em benefícios para o cliente e valor de negócio para a sua empresa. (ARRUDAS, 2020)

relacionamento. Realmente, o cerne do problema encontra-se no contato diário e excessivo com o meio virtual, acarretando dependência e isolamento gradativo por parte do indivíduo.

De acordo com Sá, esse fenômeno é resultado do magnetismo promovido pelo meio, afirmando que:

[...] o processo de sedução por meio dos estímulos é um forte denominador que influencia o contacto humano com o meio – e, nesse caso, os meios. Os computadores (e a Internet) acabam por liderar a lista. Isso porque apresentam a possibilidade de novas e diferentes sensações aos usuários. (SÁ, 2012, p. 4)

Os recursos semióticos aliciadores são as ferramentas utilizadas por esses meios para atrair os olhares desses usuários. Outro fator importante no papel da dependência é a necessidade constante de contato com o meio social que essas mídias proporcionam. Além disso, a possibilidade de novas e diferentes sensações, como a de liberdade, a de negação do eu, a de criação de uma identidade virtual, a do anonimato, a da facilidade de relacionar e da descoberta do novo são os motivos que atraem os bilhões de usuários (SÁ, 2012).

Segundo Filho (2010), a conectividade, propiciada pela Internet, através desses aparelhos, facilita a interação social, algo essencial ao ser humano, com o compartilhamento de conteúdo, colaboração com outros na realização de atividades e criação de novas comunidades. Isso acaba aproximando as pessoas e propiciando um ambiente para troca de informação e conhecimento.

Porém, ele também entende que a permanência por várias horas no mundo virtual tem tornado parte de seus usuários viciados nos estímulos encontrados nesse meio. Essas atividades nas diversas plataformas podem transformar os recursos dessas redes de relacionamento em desperdício de tempo (SILVA FILHO, 2010).

O uso excessivo do meio virtual trouxe para o indivíduo dependência e isolamento gradativo (SÁ, 2012), tornando, assim, esse contato em um hábito nocivo para a saúde mental, o convívio social do usuário, além da sua produtividade e o foco diante das atividades do cotidiano. Isso deve-se a sua projeção diante desse mundo alternativo que o indivíduo se propõe a criar.

Dentre os principais problemas causados pelo uso excessivo do celular podemos destacar: perda de memória, dificuldade de concentração e de tomadas de decisões, ansiedade, procrastinação, distúrbios do sono, efeitos físicos como danos de acidentes, como no trânsito, lesão por esforço repetitivo e até mesmo de postura. Além disso, existem efeitos negativos nos relacionamentos sociais e perda do senso de comunidade (VELTHOVEN *et al.*, 2017).

Vale ressaltar que deixar de usar o meio digital, compulsivamente, como as mídias sociais, por exemplo, pode gerar uma falsa sensação de perda, de menos informação dos acontecimentos locais e mundiais ou que até mesmo de não estar por dentro da última funcionalidade ou atualização do aplicativo do momento desses usuários constantes.

Essa sensação é característica principal do FOMO (*fear of missing out*), considerada uma ansiedade causada pelo sentimento de estar se perdendo uma oportunidade de interação social, uma experiência audiovisual ou algum evento satisfatório para o indivíduo que envolva os sites de mídias sociais (DOSSEY, 2014, p 69).

Segundo Favero (2012), esse é um comportamento que o indivíduo desenvolve por sentir angústia e insegurança de viver *offline*. Ele afirma que as ferramentas de interação dentro desses sites despertam o FOMO nos usuários devido ao design e à arquitetura que são criados. Ao mesmo tempo que estimulam o aparecimento e a manutenção dessa reação, as mídias estimulam os interesses dos usuários em obter informações, criando um pequeno ciclo vicioso. Por isso que o afastamento, por um período determinado, pode ajudar a transformar a relação que os usuários têm com esse meio.

Para Newport (2019), o processo de adesão do minimalismo digital deve ocorrer através do que ele chama de uma transformação rápida, algo que ocorre num curto período e é implementado com uma convicção para que os resultados permaneçam. Não se deve, no entanto, a partir da sua experiência, ser algo gradual, pois a atração estruturada pela economia da atenção, combinada com o atrito de conveniência fará com que o indivíduo retorne para o ponto que começou: o uso excessivo e desregrado do celular.

Para aderir a esse novo jeito de utilizar os aparelhos celulares, faz-se necessário separar um período de 30 dias para adotar uma pausa do uso dessas tecnologias, o que inclui aplicativo, sites e ferramentas disponíveis no *smartphone*. Durante esse intervalo, é importante que o usuário explore e redescubra atividades e comportamentos que sejam considerados satisfatórios e significativos para si. No final do período, o uso da tecnologia pode ser reintroduzido, porém, com regras conscientemente escolhidas no intuito de aproveitar as aplicações desses aparelhos de forma funcional e inteligente (NEWPORT, 2019).

Segundo Newport (2019), essa experiência de desintoxicação é importante, pois ajudará o indivíduo a tomar decisões mais assertivas sobre a forma de lidar com esse meio virtual, além de consistir em um passo que viabiliza essa transformação. Outro motivo é que o indivíduo terá mais tempo para pensar e redescobrir o que gosta de fazer, além de estar conectado. Possuir essas informações fará com que ele se oriente para uma reintrodução da

tecnologia que o permita trabalhar em prol dessas atividades específicas que são por ele valorizadas.

Para permitir que o celular e as suas aplicações voltem para a vida do indivíduo, no final do ciclo de desintoxicação, é necessário seguir algumas regras como: analisar se essa tecnologia servirá para algo que tenha um valor profundo, refletir se será a melhor maneira de usar tal tecnologia para atender a esse valor e avaliar se tem um papel restrito a um procedimento operacional padrão que especifique quando e como utilizar tais funções (NEWPORT, 2019).

Sendo assim, Newport (2019) afirma que essas atitudes diante do uso de qualquer tecnologia podem apresentar resultados significativos para domar os problemas que o mundo digital moderno apresenta para as pessoas. Isso porque com os hábitos do uso das tecnologias reajustados, sobra tempo para atividades de alta qualidade, como a prática de exercícios físicos, leitura de livros, aprendizado de instrumentos musicais, participação em atividades que estimulem a interação social no mundo real, como atividades voluntárias ou o trabalho em equipe para fins específicos.

Segundo Velthoven *et al.* (2017), existem várias técnicas propostas para controlar o uso do celular e que podem ser adotadas facilmente no dia a dia, tais como: nem sempre atender as chamadas telefônicas, desligar seletivamente os alertas, estabelecer limites sobre não usar o telefone em certas situações ou horários, excluir aplicativos antigos ou que não são usados com frequência, parar de seguir portais e amigos que não contribuem de forma útil, limpar assinaturas de e-mails.

Para Price (2018), o processo de redução do uso do celular funciona através da remoção dos gatilhos que fazem com que alguém pegue o celular automaticamente e substitua-os por novos hábitos, aumentando as chances de fazer uma outra atividade, ou seja, fazer uma transição do uso do celular para hábitos mais saudáveis.

Por exemplo, se umas das práticas estabelecidas for meditar ao acordar, é interessante já definir previamente quanto tempo e qual será o foco da meditação, além de preparar o ambiente para deixá-lo livre de distrações. Se o objetivo for ler mais, escolher um livro e colocá-lo na mesa da cabeceira ajudará; se for tocar mais música, deixar o instrumento mais à vista e pronto para o uso. Refletir e identificar quais são as mudanças que podem ser feitas no espaço ao redor vai ajudar a aumentar as chances de fazer algo que se queira fazer, ao invés de optar por continuar conectado (PRINCE, 2018).

Faz-se necessário, portanto, entender os conceitos relacionados ao uso do celular e os seus impactos na saúde mental e como o minimalismo digital pode ajudar a amenizar esses

efeitos, pois essas ações minimalistas contribuem para que o indivíduo perceba o seu uso e possa optar por alternativas saudáveis de forma cognitiva e que promovam a convivência social e humana tão importante para o desenvolvimento pessoal.

O período longe das telas e a definição de valores para o seu uso ajudam a controlar a ansiedade promovida pelo meio e a desintoxicar a sedução por esses aparelhos através das suas armadilhas visuais, sonoras e chamativas, tornando o seu uso objetivo e funcional.

3 METODOLOGIA

O presente estudo de caráter exploratório e de natureza qualitativa, realizado por meio de entrevistas reflexivas, visou à compreensão dos significados apresentados pelos sujeitos entrevistados (SZYMANSKY, 2011) no universo constituído por profissionais de Comunicação que se utilizam de aparelhos telefônicos celulares para a realização dos seus trabalhos.

Segundo Duarte e Barros (2005), a entrevista individual em profundidade é uma técnica qualitativa que explora um assunto em busca de informações, percepções e experiências. É um recurso metodológico que acaba colhendo repostas de caráter mais subjetivo da fonte, focando na procura pelas intensidades nas repostas dos entrevistados, em seus aspectos reflexíveis a respeito do assunto abordado.

De acordo com Szymansky (2011, p 14) “a entrevista é um momento de organização de ideias e de desenvolvimento do discurso do entrevistado, o que reitera o caráter de recorte da experiência e entendimento do interlocutor, apresentando um caráter reflexivo, recheado de significados, sistemas de crença e valores envolvidos por emoções e sentimentos.”

Reflexividade tem aqui também o sentido de refletir sobre fala de quem foi entrevistado, expressando a compreensão dela pelo entrevistador e submeter tal compreensão ao próprio entrevistado, o que é uma forma de aprimorar a fidedignidade, ou, como lembra Mielzinski (1998, p132), “assegurar-nos que as repostas obtidas sejam ‘verdadeiras’- isto é, não influenciadas pelas condições de aplicação e conteúdo do instrumento” (SZYMANSKY, 2011, p. 15).

Para fins de interlocução com os dados coletados, recorreu-se, principalmente, ao referencial teórico de Carl Newport, cujo conceito de minimalismo digital foi apresentado nos capítulos anteriores. Além dele, outros autores serviram de referência para embasar o conceito de minimalismo digital e analisar o uso do celular e as suas consequências sobre a saúde mental dos entrevistados.

A planificação da pesquisa inclui, em primeiro lugar, o levantamento dos dados secundários, para posterior contato com as fontes primárias, a fim de promover a coleta de dados em campo. A reflexividade e uma breve análise do discurso serão os métodos de análise aplicados.

Os instrumentos de pesquisa foram aplicados de modo planejado, com 15 profissionais, homens e mulheres, com idades entre 22 e 33 anos, que trabalham com Comunicação, exercendo cargos como diretor de arte, gerenciador de mídias sociais, redator publicitário, jornalista, assessor político e empreendedores que mantem o seu negócio presente nas mídias digitais. Inicialmente foram selecionadas duas pessoas de forma aleatória e as

entrevistas seguintes aconteceram com pessoas indicadas pelos entrevistados prévios.

O público-alvo conversa diretamente com o objetivo de análise dessa monografia, pois são pessoas que estão inseridas no mercado de trabalho e que lidam diretamente com o uso do celular para exercer suas funções por meio de coleta de referências, produção de conteúdo, artes gráficas, artigos, comunicação com a equipe de trabalho, clientes e acesso às plataformas essenciais para exercer as suas funções.

As entrevistas foram feitas através da plataforma de videoconferência *Zoom*, pois o sistema permite a gravação de áudio e vídeo das ligações, facilitando o desenvolvimento do trabalho e da análise do material.

Um roteiro foi desenvolvido para nortear as entrevistas e coletar os dados necessários para a análise, que incluía as seguintes perguntas em tom informal como orientado pelo método da Entrevista Reflexiva: Me fala sobre o uso que você faz do celular na sua prática profissional. Depois de muitas horas de uso do celular, como você se sente? Foi necessário aprender a usar o celular de um modo diferente na sua vida profissional? O que você fez? Quais foram as consequências observadas?

Logo após o término das entrevistas, o pesquisador fez as transcrições e a síntese dos conteúdos compartilhados pelos entrevistados, a fim de compreender o que foi ouvido, identificar palavras-chave, analisar a relevância para o objetivo desta pesquisa, além de apontar semelhanças e divergências nas falas dos profissionais de Comunicação.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Neste capítulo, a questão central de análise são as entrevistas realizadas com os profissionais de Comunicação e a relação do uso do minimalismo digital como forma de amenizar os impactos sobre a saúde mental dos usuários de *smartphones*.

Para iniciar esse capítulo e dar continuidade à discussão, faz-se necessário apresentar os participantes das entrevistas realizadas. Seus nomes reais serão substituídos por pseudônimos para proteger o seu anonimato.

Dentre os profissionais entrevistados, o Jonas Albuquerque, 25 anos, graduando do curso Publicidade e Propaganda pela Universidade Federal do Ceará e designer gráfico foi escolhido de forma aleatória, assim como a Débora Sousa, 25 anos, graduada em Comunicação Social pela Universidade Federal do Ceará e redatora publicitária para dar início as entrevistas.

Ao fim dessas entrevistas foi solicitado que cada um indicasse um profissional para a continuação da pesquisa e, assim, sucessivamente. Participaram das entrevistas, Rodrigo Abreu, 24 anos, publicitário, atuante na área de criação e direção de arte numa agência no estado de São Paulo. Roberta Marinho, 24 anos, graduanda do curso de Publicidade na Universidade de Fortaleza e estagiária na área de direção de arte. Tomás Abreu, 33 anos, graduado em Publicidade, Pós-Graduação em Marketing e atuante no setor de planejamento numa agência publicitária. Felipe Pereira, 30 anos, formado em Jornalismo, Mestrado em Comunicação e assessor político. Mariana Ceres, 28 anos, graduada também em Jornalismo, porém atuante na área de publicidade, sócia de uma agência de produção de conteúdo para redes sociais. Yasmin Barreto, 26 anos, empreendedora na área de comunicação com sua agência digital.

Seguindo nas apresentações, Luana Andrade, 25 anos, graduada em Publicidade e assessora política. Fernando Costa, 28 anos, formado em Publicidade e Propaganda, já foi estagiário em comunicação interna, endomarketing no Shopping Iguatemi e atualmente atua como *Consumer Service* (atendimento ao cliente). Ana Varella, 23 anos, estudante de Publicidade e empreendedora digital. Fernanda Fonseca, 22 anos, estudante de Publicidade e atuante como autônomo no mercado, prestando serviços para algumas empresas com foco no gerenciamento de mídias sociais, assim como Pedro Guedes, 22 anos, graduado em Publicidade. Valquíria Vald, 24 anos, graduada em Publicidade e Propaganda e gerente de marketing em uma editora de livros. E por fim, Maria Pompeu, 33 anos, graduada em Análise e Desenvolvimento de Sistemas e coordenadora de marketing numa empresa de tecnologia para contadores.

Dando continuidade à discussão apresentada até este momento da monografia, vale

ressaltar que, segundo Mattos (2013), a convergência tecnológica é uma das causas responsáveis pela mudança ocorrida na forma como os profissionais da área da Comunicação têm atuado e os desafios que eles enfrentam são fruto da necessidade de adaptação às linguagens das diversas redes presentes na Internet. Isso deve-se aos meios e aos modos como as informações são disseminadas e adaptadas em um único aparelho de celular.

Essa mesma perspectiva é também percebida por Newport (2019), autor que reforça que o relacionamento da nossa cultura com essa ferramenta torna-se um desafio por trazer junto com ela os benefícios e os prejuízos embutidos. De fato, os *smartphones*, a Internet sem fio e as plataformas digitais têm como objetivo aproximar as pessoas e dar acesso à informação, mas, por outro lado, percebem-se pessoas cansadas e escravizadas às demandas do trabalho.

Assim, de acordo com as entrevistas realizadas com os profissionais atuantes na área da Comunicação, de ambos os sexos, com idade entre 22 e 33 anos, uma grande parte dos participantes relatou que o uso do celular é uma parte indispensável para o exercício do seu trabalho e afirmou que utilizam a ferramenta para comunicação com os seus pares, seja por aplicativos de mensagens ou de videoconferência, contato direto com os seus clientes, busca por referências, leitura de e-mails, uso de redes sociais, recebimento de notificações, uso de aplicativos que auxiliam no seu trabalho, como na produção de artes, de vídeos e de conteúdos para a *web*, teste de publicações, manutenção de comunidades, gerenciamento e monitoramento de mídias sociais, além de pesquisas em geral.

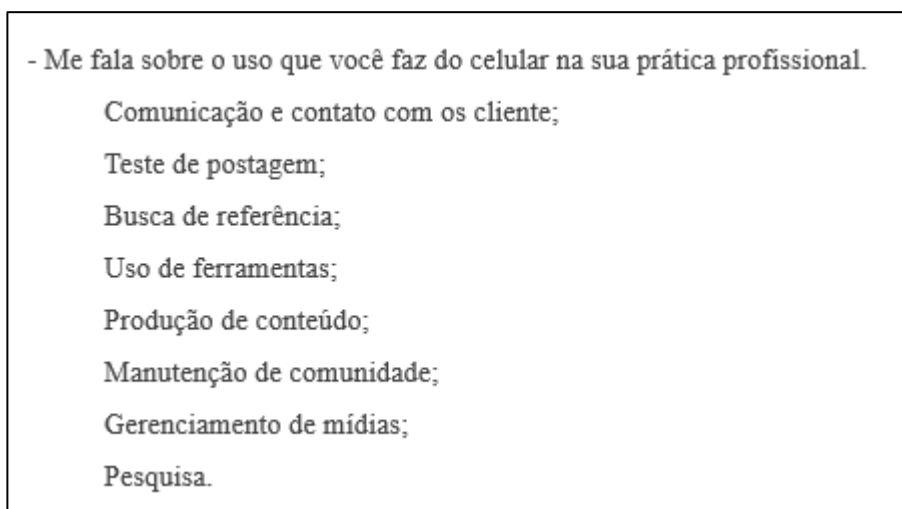
Com base nos resultados obtidos foi possível estabelecer que o uso do celular se tornou ferramenta essencial para que os profissionais possam realizar o seu trabalho diário. De acordo com as entrevistas realizadas com esses profissionais, foi possível notar a constante necessidade de estar atento ao dispositivo, a necessidade de atualização das últimas notícias, seja pela produção de algum conteúdo que precisa ser publicado rapidamente, seja pelo gerenciamento e monitoramento de conversas em comunidades de aplicativos de mensagens diretas ou das diversas redes sociais de seus clientes e para o uso pessoal.

Pode-se notar isso, na fala de Mariana Ceres quando perguntado sobre o uso do celular na sua prática profissional:

Eu trabalho no celular, né? Eu uso bastante o *Trello* e como 70% do meu trabalho é mais texto, eu consigo fazer pelo celular. Então, às vezes, eu acordo trabalhando no celular e vou dormir trabalhando no celular. Passo o dia inteiro com o celular na mão. Eu vejo que eu não aguento mais nem olhar para o meu celular. Eu faço tudo no meu celular. Entrar em contato com os clientes. Tirar foto. Eu faço *Stories* porque os aplicativos estão tudo no celular. Eu faço tudo, tudo no celular. O dia inteiro com o celular... (CERES, Mariana, 2020. Informação verbal).

Mariana também relatou que existem dias em que está bastante estressada e opta por desconectar e deixar de lado o celular nesses dias, porém, constata que esses períodos de distanciamento não podem ser longos, pois seu trabalho depende da constante conexão para monitorar comentários e avaliar o engajamento das redes.

Figura 5 – Resumo do uso do celular na prática profissional.



Fonte: Autor

Esse uso constante e necessário da profissão pode se misturar, muitas vezes, com a vida pessoal do indivíduo, sendo necessário, muitas vezes, adotar pausas não programadas motivadas por limitação do profissional que apresenta sintomas de desgastes tanto físicos como emocionais, provocados pelo uso excessivo do celular. Identificou-se, também, que alguns preferem o computador à tela do celular.

Pode-se ilustrar esse ponto, por meio da fala do Fernando Costa relatando um pouco mais sobre sua relação com as aplicações presente no celular:

Coloquei limite de 40 minutos por dia pra eu usar *Instagram* e as outras redes eu mesmo me policiava, por exemplo, *WhatsApp*, eu usava uma vez de manhã e uma vez a noite e acabou, porque eu não tava usando para o trabalho, né? Mas no momento que você tá usando no trabalho é muito difícil você controlar isso porque tá todo tempo chegando mensagens misturadas, né? Tanto pessoais, como profissionais, então, você não consegue delimitar e não ver aquela mensagem. Você já abre, já ler e já resolve. Mas agora eu consigo delimitar os horários que eu vou usar o *WhatsApp* e o *Instagram* já tem esse limite, *Facebook* eu também uso muito pouco... Redes sociais no geral eu uso muito menos do que eu uso o *Instagram*. Então, eu coloquei o limite mesmo foi no *Instagram*. ... (COSTA, Fernando, 2020. Informação verbal).

As constatações acima estão diretamente relacionadas aos problemas causados pelo uso excessivo do celular identificadas por Velthoven *et al.* (2017), que aponta consequências

como perda de memória, dificuldade de concentração e de tomadas de decisões, ansiedade, procrastinação, distúrbios do sono, efeitos físicos, lesão por esforço repetitivo e até mesmo na postura corporal. Além disso, existem efeitos negativos sobre os relacionamentos sociais e afetivos.

Ademais, Velthoven *et al.* (2017) relatam também que além da perda do sono, da constante verificação do telefone como o último ato antes de ir para a cama e da certificação de que o aparelho esteja ao alcance, um em oito dos entrevistados de seu estudo admitiu se atrasar para o trabalho, às vezes, por causa da procrastinação de gastos no tempo *on-line*. Além disso, o uso das mídias sociais também está relacionado a preocupações alimentares, distúrbio do sono e depressão.

Foi possível constatar, por meio das entrevistas realizadas para execução deste trabalho, que algumas das consequências relatadas pelos profissionais, em decorrência do uso do celular, incluem: ardência ocular, sentimento de esgotamento, estafa mental, sobrecarga, pressão, cansaço, mal-estar, estresse, ansiedade, dores de cabeça, queda do raciocínio e perda na qualidade do sono.

Em alguns casos, os entrevistados também relataram que além do sentimento de perda de tempo, o uso constante do celular também ocasiona o ato de pressionar o maxilar e gera dores físicas como a tendinite.

Pode-se perceber através da fala de Ana Varella, um exemplo claro de como o profissional se sente com o constante uso do celular:

Cansada. Vista cansada. Parece que eu não estou absorvendo mais, parece que eu tô vendo tudo mais do mesmo e cansada. Inclusive, tiveram semanas que eu tive muita dor de cabeça, porque eu passei muitas horas, eu vi até pelo relatório semanal. Teve uma semana que foi 9 horas diárias de uso porque foi na semana de abertura do site que a gente não parou. O meu celular era descarregando e carregando direto na tomada [...] nessa semana, eu tive dores de cabeça que eu nunca tinha tido. Teve um dia que eu pensei que ia ter um AVC [...] (VARELLA, Ana, 2020. Informação verbal).

Percebeu-se que o uso do celular acarretou diversos problemas físicos e mentais para os profissionais entrevistados. Com frequência, eles necessitam de um distanciamento dos seus *smartphones* devido ao cansaço provocado pelo uso excessivo, sendo um requisito para a continuação das atividades diárias.

Porém, para alguns dos profissionais, mesmo quando sentiram alguma dessas consequências acima relatadas, não conseguiram relacioná-las com o uso do celular e não adotaram mudanças para amenizar os seus incômodos ou sofrimentos.

Assim, como relata Luana Andrade (2020, Informação verbal): “Eu acho que é

necessário, mas eu não fiz nada, continuei do mesmo jeito, na verdade. Eu sou bem *workaholic*. Que nossa! Eu tô até parando para pensar, né, agora? Mas assim, por exemplo, nesse momento de campanha, não tem nem como eu fazer alguma coisa [...]”

Figura 6 – Resumo das sensações do uso excessivo do celular.

- Depois de muitas horas de uso do celular, como você se sente?	
Ardência ocular;	Dor de cabeça;
Esgotamento mental;	Sensação de informação em excesso;
Queda do raciocínio;	Ansiedade;
Perda na qualidade do sono;	Sobrecarga;
Tendinite;	Agitação;
“Morder o maxilar”;	Pressão.
Mal estar;	
Estresse;	

Fonte: Autor

Segundo Prince (2018), os *designers* criam padrões nos aparelhos de celular que são capazes de manipular a química cerebral dos usuários, ativando o que se chama de dopamina², para que possam mantê-los mais tempo conectados aos seus *smartphones*.

O prazer no uso do aparelho, ativado pela dopamina cerebral, é o que acaba fazendo com que o usuário o utilize em exagero e, muitas vezes, não questione sua atividade *on-line*, até porque os *smartphones* não contam com um sistema de alerta fácil para avisar o uso em demasia, e mesmo quando essa função é ativada o usuário facilmente consegue desabilitar e continuar usando as funções presentes no dispositivo.

De acordo com Newport (2019), regras de uso precisam ser estabelecidas para que o usuário consiga ter uma relação mais saudável com o meio.

Os minimalistas digitais relatam que ao analisar seus valores fundamentais e suas escolhas tecnológicas, é possível transformar essa fonte de distração e prazer compulsório em ferramentas para viabilizar uma vida mais saudável. Por isso, algumas atitudes como usar o celular no modo avião, “não perturbe” ou silencioso, desinstalar ou desativar os aplicativos de

² Neurotransmissor sintetizado por certas células nervosas que age em regiões do cérebro e está envolvido no controle dos movimentos, da emoção, da motivação e da sensação de prazer. (Sua ausência produz o tremor e a falta de controle motor observados na doença de Parkinson.) (DOPAMINA, 2020).

redes sociais, desativar notificações das aplicações do celular, definir horários de uso, navegar com propósito, parar de seguir perfis no *Instagram* ou reduzir o número de amigos no *Facebook*, não acessar o *smartphone* no primeiro momento da manhã, assistir à Netflix apenas com a companhia de outras pessoas, nunca sozinho, são regras adotadas como uma forma de evitar o uso sem propósito dessas tecnologias.

Até mesmo atitudes mais extremas, como bloquear sites, deixar as cores do celular em preto e branco, usar a luz azul do celular com *apps* e vender ou trocar o *smartphone* por um telefone celular mais básico podem ser práticas adotadas para ajudar na diminuição do uso excessivo (NEWPORT, 2019).

Assim, de acordo com as entrevistas realizadas, algumas atitudes que os entrevistados encontraram para lidar de forma mais branda com o seu uso do celular foi mudar a cor do monitor, usar lentes especiais nos óculos, estipular horários para o uso, adequar seu atendimento aos clientes para o horário comercial, passar períodos distantes do celular, deixá-lo em algum cômodo e ficar em outro, não usar em momentos de interação social.

De acordo com Yasmin Barreto, começar o dia com mais calma só é possível sem os estímulos oriundos do celular:

Eu não pego no celular antes de tomar café da manhã, é uma coisa que é mais ou menos uma regra para mim. Eu gosto de ter esse tempo com calma, sem esse estímulo. E uma hora antes de dormir, eu não gosto de tá olhando, tá passando [...] todas as notificações estão desligadas de todos os aplicativos. Não recebo notificação de nada, nenhum número aparecendo, nem descendo, nada [...] A última coisa que eu ia dizer é que tentar não usar o celular em determinadas situações... Com amigos... Eu consigo me conectar mais com as pessoas, entendeu? Que eu fico mais ali, que eu tô só lá curtindo [...] (BARRETO, Yasmin, 2020. Informação verbal)

Além disso, alguns profissionais relataram que passaram períodos sem acessar às plataformas sociais, removeram o e-mail profissional do celular e pararam de seguir certos perfis nas redes sociais.

Outras práticas como esconder os aplicativos dentro do próprio celular, desativar ou centralizar notificações, não disponibilizar o seu contato pessoal para o trabalho, preferir usar o computador ao celular para trabalhar, arquivar mensagens, usar as mídias com foco no estudo ou na coleta de referências, não pegar o celular antes do café da manhã e não o utilizar uma hora antes de dormir foram práticas relatadas com o intuito de evitar as consequências do uso constante do *smartphone*.

Nessa situação, pode-se perceber que esses profissionais adotam algumas medidas que conversam com atitudes minimalistas voltadas para o âmbito digital, sem nem mesmo terem conhecimento sobre o assunto em questão, apenas porque já sentem naturalmente essa

necessidade de diminuir o seu uso e contato com o celular, devido aos efeitos que o contato constante pode ocasionar. É possível notar também que alguns dos entrevistados estão conscientes das consequências do uso do celular e, mesmo assim, não podem e/ou não conseguem parar ou diminuir o seu uso, tanto por questões profissionais quanto por necessidades pessoais.

Figura 7 – Resumo das práticas adotadas pelos profissionais

- O que você fez?	
Mudar a cor do monitor;	Não disponibilizar o seu contato pessoal para o trabalho;
Usar lentes especiais nos óculos;	Preferir usar o computador ao celular para trabalhar;
Estipular horários para o uso;	Arquivar mensagens;
Adequar seu atendimento aos clientes para o horário comercial;	Usar as mídias com foco no estudo ou na coleta de referências
Passar períodos distantes do celular.	Não pegar o celular antes do café da manhã e não o utilizar uma hora antes de dormir.
Desativar ou centralizar notificações;	

Fonte: Autor

Pode-se observar isso na fala de Débora Sousa, quando perguntado sobre quais foram as consequências de ter colocado limites para o uso do celular:

Teve, mas eu ainda era estagiária da [agência de publicidade]. Não tinha tanta preocupação, apesar de, como publicitária, estar bem informada e de olho nas redes sociais é sempre importante. Sempre relevante. Mas teve uma época em que eu fiquei uma semana, ou um pouco mais, sem olhar o *Instagram*, por exemplo. E é muito louco porque você se sente meio fora das coisas e tal. E eu ficava preocupada no sentido profissional mesmo. De repente vai sair alguma coisa ou algum meme que depois vai sair aqui em algum *briefing* e eu não vou estar por dentro pra fazer, sabe? Mas também, como é na internet, está tudo lá. O problema é que a gente fica com esse peso na cabeça. E aí é isso que é ruim. (SOUSA, Débora 2020. Informação verbal)

Além da culpa por não está por dentro das novidades ou a sensação de perda dos acontecimentos e falta de sensação de referência para o exercício do trabalho. Outras consequências observadas pelos profissionais por ajustar o uso do celular relatadas nas entrevistas foram a diminuição da ansiedade, melhoria na qualidade do sono, esvaziamento da mente, sensação de relaxamento e saúde mental. Alguns profissionais afirmaram conseguir trabalhar melhor, ter melhores ideias e prestar atenção nas interações sociais.

Assim, como relata Fernando Costa (2020, Informação verbal): “Fora o cansaço físico que deixou de ter. Usando menos, eu sentia muito menos dor de cabeça, dor nos olhos, enfim... Era uma coisa totalmente normal. Controlada. Então, são todos esses benefícios que vieram depois [...]”

Pode-se observar isso na fala de Maria Pompeu, quando ela faz uma reflexão sobre as consequências de ter estipulado horários e canais para o atendimento de seus clientes:

Então, depois de conseguir estabelecer essas regras com os clientes. O meu processo de trabalho melhorou e eu consegui voltar a entregar o resultado bom que eu entregar antes, né? Por que teve um período que, realmente, tudo que eu ia fazer... Eu tava tão estressada que parecia que me cansava o dobro. Você fazer algo que normalmente você faz super simples, super rápido e parecia que você tinha passado o dia correndo ou que você tinha feito um exercício muito pesado que você tava muito cansado pra fazer aquilo ali... E aí, depois desses limites realmente melhorou muito, muito mesmo. (POMPEU, Maria, 2020. Informação verbal)

Diante dessas informações, pode-se observar que as práticas adotadas por esses profissionais na tentativa de redução do uso excessivo do celular tiveram consequências relacionadas ao bem-estar mental e impactos na condição física desses indivíduos também foram notados.

Figura 8 – Resumo das consequências observadas pelos profissionais.

- Quais foram as consequências observadas?	
Diminuir a ansiedade;	Falta de referência para o exercício da profissão;
Melhor qualidade no sono;	Culpa por não está por dentro das novidades ou
Ter tempo para fazer outras atividades;	perdendo o que está acontecendo;
Mais saúde mental;	Sentimento de está deixando de lado o trabalho
Esvaziar a mente;	
Ter ideias melhores;	
Relaxar;	
Conseguir trabalhar melhor;	
Prestar atenção ao seu redor (falas e conversas);	

Fonte: Autor

Outro ponto que é possível relacionar baseado na literatura e na realidade dos profissionais da Comunicação que foram entrevistados é a necessidade de um período de desintoxicação. Para Newport (2019), um período de 30 dias distante das tecnologias e a adoção de um modelo de reflexão sobre como tem sido o seu uso é a premissa fundamental para que a relação com o meio digital possa ser mais consciente e saudável.

Porém, o tempo destinado à desintoxicação é um desafio para os profissionais da Comunicação que precisam estar constantemente conectados para realizar suas atividades diárias e raramente gozam de muitos dias de férias, principalmente, os profissionais que trabalham em regime autônomo. As alternativas realmente encontradas pelos entrevistados

foram as relatadas acima e feitas espontaneamente devido às limitações físicas e emocionais encontradas por parte desses profissionais no uso dos seus celulares.

CONCLUSÃO

Conforme apresentado ao longo deste trabalho, é possível reforçar a importância da adoção dos princípios do minimalismo digital na vida contemporânea dos profissionais da Comunicação que usam o celular como ferramenta de trabalho. Essa constatação deve-se à convergência promovida pelo avanço da tecnologia ao longo das últimas décadas, a qual tem transformado o cenário de atuação desses profissionais, acarretando, assim, benefícios, mas, também, em diversas consequências para a saúde dos indivíduos que precisam estar em constante contato com o meio digital via *smartphone*.

Sendo assim, o estilo de vida minimalista, com o intuito de reduzir o consumo exagerado aplicado ao meio digital, mostra-se uma prática que pode impactar direta ou indiretamente os estudantes de Comunicação, os profissionais da área e, principalmente, os especialistas em mídias sociais, por meio da desintoxicação, reflexão e definição de regras para o uso do meio digital.

As informações e dados apresentados neste trabalho contribuem de forma significativa ao campo de estudo da Comunicação, pois mostram como o celular se tornou uma ferramenta essencial para o profissional dessa área, porém, com fortes danos provocados por seu uso ilimitado, sendo necessária a adoção de algumas práticas que se assemelham com as minimalistas apresentadas ao longo das páginas anteriores.

Dessa forma, considera-se possível identificar que o minimalismo digital pode ser uma alternativa para os profissionais da Comunicação para aprenderem a lidar de forma mais saudável com os dispositivos móveis, porém, alguns entraves podem ser identificados nos processos de desintoxicação dos seus regimes de trabalho.

Os conteúdos aqui apresentados apontam para a necessidade de realização de outras pesquisas, tendo em vista a exígua quantidade de estudos dedicados ao minimalismo digital no Brasil e a necessidade de refletirmos sobre os danos provocados nas vidas dos profissionais de Comunicação que dependem dos seus *smartphones* para a realização dos seus trabalhos.

Além disso, sugere-se a ampliação da quantidade de entrevistados para uma maior abrangência de experiências em diferentes regiões do país, com o intuito de compreender os fenômenos aqui relatados em outras realidades, assim como, de identificar outras consequências que não foram apontadas neste primeiro estudo.

REFERÊNCIAS

ALVES, Deborah Pereira. **Síntese [recurso eletrônico]**: site de curadoria sobre o universo minimalista. Mariana, Universidade Federal de Ouro Preto, 2018.

ANDRADE, Luana. Depoimento [set. 2020]. Entrevistador: Yuri Araújo Martins. Fortaleza: Universidade Federal do Ceará, 2020. 1 arquivo. mp3 (13:13 min). Entrevista concedida para a pesquisa sobre adoção do minimalismo digital por profissionais de comunicação: alternativas para minimizar os impactos na saúde mental.

ARRUDAS, Mariana. **O que significa Design Thinking?**. São Paulo, Agência USP de Inovação, 05 de março de 2020. Disponível em < <http://www.inovacao.usp.br/o-que-significa-design-thinking/#:~:text=Design%20Thinking%20%C3%A9%20uma%20metodologia,neg%C3%B3cio%20para%20a%20sua%20empresa.>> Acesso em 04 abril 2020.

BARRETO, Yasmin. Depoimento [set. 2020]. Entrevistador: Yuri Araújo Martins. Fortaleza: Universidade Federal do Ceará, 2020. 1 arquivo. mp3 (24:50 min). Entrevista concedida para a pesquisa sobre adoção do minimalismo digital por profissionais de comunicação: alternativas para minimizar os impactos na saúde mental.

BATISTA, Aline Caroline S.; SILVA, Samira Cecília da; ARANTES, Álisson R. **Uso consciente das ferramentas digitais**. Minas Gerais, Universidade Católica de Minas Gerais, 2016.

BRASIL, Gabriela. **Conexão essencial**: o que acontece quando você usa tecnologia com propósito. Brasília, DF: Editora do Autor, 2018.

CERES, Mariana. Depoimento [set. 2020]. Entrevistador: Yuri Araújo Martins. Fortaleza: Universidade Federal do Ceará, 2020. 1 arquivo. mp3 (17:56 min). Entrevista concedida para a pesquisa sobre adoção do minimalismo digital por profissionais de comunicação: alternativas para minimizar os impactos na saúde mental.

CORRÊA, Fabiano Simões; KODATO, Sérgio. **As redes sociais e a discussão sobre a dependência afetiva nas relações virtuais**. Ribeirão Preto, SP, Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto, 2014.

COSTA, Fernando. Depoimento [set. 2020]. Entrevistador: Yuri Araújo Martins. Fortaleza: Universidade Federal do Ceará, 2020. arquivo. mp3 (13:13 min). Entrevista concedida para a pesquisa sobre adoção do minimalismo digital por profissionais de comunicação: alternativas para minimizar os impactos na saúde mental.

COUTINHO, Gustavo Leuzinger. **A Era dos Smartphones**: Um estudo exploratório sobre o uso dos Smartphone no Brasil. Brasília, DF, Universidade de Brasília, 2014.

CHAMMAS, Adriana; QUARESMA, Manuela; MONT'ALVÃO, Cláudia. **Um enfoque ergonômico sobre a metodologia de design de interfaces digitais para dispositivos móveis**. Volume 7, Número 2. Rio de Janeiro, RJ, Arcos Design, 2013.

DOSSEY, Larry. **FOMO, Digital Dementia, and Our Dangerous Experiment**. Volume 10, Número 2. Explore: The Journal of Science and Healing, p. 69-73, 2014.

DOPAMINA. In: DICIO, Michaelis Dicionário Brasileiro da Língua Portuguesa. [s/l]: Melhoramentos, 2021. Disponível em: <<https://michaelis.uol.com.br/busca?r=0&f=0&t=0&palavra=dopamina>>. Acesso em: 04 de abril de 2021.

DUARTE, Jorge; BARROS, Antonio. **Métodos e técnicas de pesquisa em comunicação**, São Paulo: Atlas, p.181, 2005.

FAVERO, Caio. **O Design da Página “Feed de Notícias” do Facebook e o Comportamento FOMO**, São Paulo, SP, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, 2012.

GIDDENS, A. **Modernidade e identidade**. Rio de Janeiro: Zahar, 2002.

FRANÇA, Vera Veiga. **Paradigmas da comunicação: conhecer o quê?** Edição 5. [s/l], Ciberlegenda, Revista do Programa de Pós-graduação em Cinema e Audiovisual, 2001.

GRAEML, Karin Sylvia; VOLPI, José Henrique. e GRAEML, Alexandre R. **O impacto do uso (excessivo) da Internet no comportamento social das pessoas**. Volume 5. Curitiba, PR. Revista Psicologia Corporal, p. 1-6, 2004.

JAY, Francine. **Menos é mais: um guia minimalista para organizar e simplificar sua vida**. São Paulo: Fontana, 2016.

JENKINS, Henry. **Cultura da convergência**. São Paulo: Aleph, 2015.

KRÖNER, Svea. **Mídia portátil: expressão da convergência do celular na comunicação contemporânea**. São Paulo/SP: Instituto de Ciências Humanas da Universidade Paulista, 2008.

MATTOS, Sérgio Augusto Soares. **A revolução digital e os desafios da Comunicação**. Cruz das Almas/BA: Universidade Federal Recôncavo da Bahia, 2013.

MOCARZEL, Marcelo Maia Vinagre; ROJAS, Angelina Accetta. **Da cultura visual à cultura material: o minimalismo como forma de expressão na sociedade de consumo**. Rio de Janeiro, Universidade Católica de Petrópolis, 2015.

MANTOVANI, Camila Maciel. **Telefonia Celular: Informação e Comunicação em novo espaço de fluxo**, Rio de Janeiro, Intercom – Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação XXVIII Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, 2005.

MANTOVANI, Camila Maciel C. Alves. **Info-entretenimento na telefonia celular: informação, mobilidade e interação social em um novo espaço de fluxos**. Belo Horizonte, Universidade Federal de Minas Gerais, 2006.

NEWPORT, Carl. **Minimalismo Digital: Para uma vida profunda em um mundo superficial**. Rio de Janeiro: Altas Books, 2019.

NEGRETTO, Luciana Webster. **As Relações Entre a Dinâmica Pós-Moderna e o Consumo Minimalista**. Porto Alegre, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, 2013

DETOX DIGITAL. In: DICIO, Oxford Dictionaries, [s/l]: Lexico.com, 2020. Disponível em: <<http://www.oxforddictionaries.com/definition/english/digital-detox>>. Acesso em: 11 de janeiro de 2020.

PATHANK, Narendra Kumar. **Digital Detox in India**. Volume 4. [s/l]. Journal of Research in Humanities & Soc. Sciences, 2016.

PASCHOAL, Laura. **O design minimalista no século XXI**. Rio de Janeiro. UNIFOA, 2013.

PRICE, Catherine. **Celular: como dar um tempo — o plano de 30 dias para se livrar da ansiedade e retomar a sua vida**. Edição 1. São Paulo: Fontanar, 2018.

POMPEU, Maria [set. 2020]. Entrevistador: Yuri Araújo Martins. Fortaleza: Universidade Federal do Ceará, 2020. 1 arquivo. mp3 (13:57 min). Entrevista concedida para a pesquisa sobre adoção do minimalismo digital por profissionais de comunicação: alternativas para minimizar os impactos na saúde mental.

REIS, Sérgio Luiz Viegas. **A Sobrecarga de informações diante da atenção, interrupções e multitarefas**. Belo Horizonte, Faculdade de Ciências Empresariais, 2012.

RIBEIRO, Quéven; SILVA, Rebecca Bignardi Arambasic Rebelo da. **Os impactos dos dispositivos móveis as pessoas**. Volume 2, Número 1. [s/l], Revista FATEC Zona Sul, 2015.

RHEINHEIMER, Maria Luísa Wibelinger. **Comunicação através do minimalismo: o caso milk supply**. Passo Fundo, Universidade de Passo Fundo, 2019.

SÁ, Gustavo Malafaya. **À frente do computador: a Internet enquanto produtora de dependência e isolamento**, Volume 14. Porto, Portugal, Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto, página 133-147, 2012. Disponível em <<http://www.scielo.mec.pt/pdf/soc/v24/v24a07.pdf>> Acesso em: 23 de junho de 2019.

SATO, Silvio Koiti, **A estética publicitária da inovação: smartphones e tablets**. Volume 26, Número 3, Ano XIV. [s/l], Revista Pensamento & Realidade, 2011.

SANT'ANNA, Hugo Cristo; GARCIA, Agnaldo. **Tecnologia da Comunicação e Mediação Social: O Papel da Telefonia Celular na Amizade Entre Adolescentes**. Vitória, Universidade Federal do Espírito Santo, 2010.

SOUSA, Débora. Depoimento [set. 2020]. Entrevistador: Yuri Araújo Martins. Fortaleza: Universidade Federal do Ceará, 2020. 1 arquivo. mp3 (14 min). Entrevista concedida para a pesquisa sobre adoção do minimalismo digital por profissionais de comunicação: alternativas para minimizar os impactos na saúde mental.

SOUZA, Pedro Luiz Pereira de. **Nota para uma história do design**. Edição 4. Rio de Janeiro: 2AB, 2008.

SILVA FILHO, Antonio Mendes. **Conectividade**: prós e contras da vida digital. Volume 10, Número 114, Revista Espaço Acadêmico, p. 78-81, 2010.

SZYMANSKI, Heloisa. **A entrevista na educação**: a prática reflexiva. Edição 4. Brasília: Liber Livro Editora, 2011.

TOLENTINO, Jia. **A improvável busca do “minimalismo digital”**. São Paulo, Outras Palavras, 08 de maio de 2019. Disponível em <<https://outraspalavras.net/tecnologiaemdisputa/a-improvavel-busca-do-minimalismo-digital/>> Acesso em: 13 de junho de 2019.

VARELLA, Ana. Depoimento [set. 2020]. Entrevistador: Yuri Araújo Martins. Fortaleza: Universidade Federal do Ceará, 2020. 1 arquivo. mp3 (16:14 min). Entrevista concedida para a pesquisa sobre adoção do minimalismo digital por profissionais de comunicação: alternativas para minimizar os impactos na saúde mental.

VELTHOVEN, Michell H van; POWELL, John; POWELL, Georgina. **Problematic smartphone use**: Digital approaches to emerging public health problem. Volume 4, [s/l], Digital Health, página 1-9, 2017.