

MINIMALISMO DIGITAL, SAÚDE MENTAL E CONSEQUÊNCIAS PSICOSSOCIAIS FRENTE ÀS TECNOLOGIAS DE SUBJETIVAÇÃO

DIGITAL MINIMALISM, MENTAL HEALTH AND PSYCHOSOCIAL CONSEQUENCES IN THE FACE OF SUBJECTIVATION TECHNOLOGIES

Ronaldo Gomes-Souza

ORCID 0000-0002-4349-2688

Universidade Federal do Amazonas, UFAM
Manaus, Amazonas
ronaldopsicologo@ufam.edu.br

Larissa Araújo Bacelar Nemer

ORCID 0009-0007-3100-2155

Universidade Federal do Amazonas, UFAM
Manaus, Amazonas
larissa.nemer@ufam.edu.br

Resumo. A nível global, muitas pessoas passam horas do dia em frente a telas, conectadas à internet, usufruindo de diferentes plataformas e aplicativos, tidas como tecnologias de subjetivação, com finalidades distintas: seja para estudar, se informar, trabalhar, se divertir/distrair, monetizar. O objetivo deste estudo é problematizar e trazer reflexões sobre os impactos psicossociais que as tecnologias de subjetivação têm sobre os sujeitos na contemporaneidade, propondo a alternativa do minimalismo digital enquanto estratégia para promover a saúde mental. Metodologicamente, utilizamos a estrutura de ensaio teórico, embasado em leituras e interpretações por meio de manuscritos acadêmicos físicos e eletrônicos. Levantamos informações para a obtenção de uma visão abrangente e aprofundada sobre o tema proposto, possibilitando tanto a leitura crítica-reflexiva dos materiais selecionados, quanto à avaliação de diferentes perspectivas e o desenvolvimento de uma compreensão mais sólida e informada com o intuito de preencher as lacunas teórico-práticas que constituem o tema, somados às nossas expertises e saberes sobre minimalismo digital, saúde mental e consequências psicossociais frente às tecnologias de subjetivação. Como resultado das nossas contribuições enquanto ensaístas, apontamos o minimalismo digital como uma estratégia de lidar com as consequências do uso excessivo das tecnologias de subjetivação. O acesso, compreensão e interpretação dos materiais selecionados, juntamente com nossa apropriação teórico-cultural, nos permitiram a realizar encaminhamentos de reflexão e ação nas quais o minimalismo pode trazer benefícios psicossociais em prol da saúde mental, a nível individual, bem como outros impactos das tecnologias de subjetivação na saúde mental, princípios, práticas do minimalismo digital. Concluímos que políticas públicas, criação e manutenção de mobilizações coletivas são imprescindíveis para avanços sociais, bem como estudos futuros sobre o aprimoramento do minimalismo digital que supere as limitações individuais, ampliando para ações coletivas, tanto para prevenção de prejuízos psicossociais quanto para promoção de saúde mental.

Palavras-chave: Minimalismo digital; Saúde mental; Prejuízos psicossociais; Tecnologias de subjetivação

Abstract. Globally, many people spend hours a day in front of screens, connected to the internet, using different platforms and applications, considered technologies of subjectivation, for distinct purposes: whether to study, get information, work, have fun/distrair themselves, or monetize. The objective of this study is to problematize and reflect on the psychosocial impacts that technologies of subjectivation have on individuals in contemporary society, proposing the alternative of digital minimalism as a strategy to promote mental health. Methodologically, we used the structure of a theoretical essay, based on readings and interpretations through physical and electronic academic manuscripts. We gathered information to obtain a comprehensive and in-depth view of the proposed theme, enabling both a critical-reflective reading of the selected materials and the evaluation of different perspectives and the development of a more solid and informed understanding in order to fill the theoretical-practical gaps, added to our expertise and knowledge about digital minimalism, mental health, and psychosocial consequences in the face of technologies of subjectivation. As a result of our contributions as essayists, we highlight digital minimalism as a strategy for dealing with the consequences of the excessive use of technologies of subjectivation. Access to, understanding of, and interpretation of the selected materials, along with our theoretical and cultural appropriation, allowed us to develop reflections and actions in which minimalism can bring psychosocial benefits to mental health at an individual level, as well as other impacts of technologies of subjectivation on mental health, principles, and practices of digital minimalism. We conclude that public policies, the creation and maintenance of collective mobilizations are essential for social progress, as well as future studies on improving digital minimalism to overcome individual limitations, expanding to collective actions, both for the prevention of psychosocial harm and for the promotion of mental health.

Keywords: Digital minimalism; Mental health; Psychosocial harm; Subjectivation technologies



1. INTRODUÇÃO

De acordo com o *Global Overview Report*, da *DataReportal*, o Brasil é o segundo país com mais pessoas em frente a telas (Kemp, 2023). Assim, cerca de nove horas do dia dos brasileiros são gastos online, estando atrás apenas dos sul-africanos. Somado a isso, um fator externo relevante no contexto atual foi a pandemia de COVID-19, que levou a um aumento no uso de redes sociais (Benavides *et al.*, 2023). Desse modo, o uso excessivo de aparelhos eletrônicos ocasiona impactos negativos na saúde mental e qualidade de vida dos usuários, incitando na reflexão e busca de medidas para tanto saber equilibrar e lidar com tal atividade de forma mais saudável, quanto para pensar em diferentes estratégias mais criativas no intuito de minimizar tais impactos.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (*World Health Organization*, 2024) e mais especificamente nos estudos e contribuições de Freitas & Albarell (2024) e Monteiro *et al.* (2022) a saúde mental pode ser considerada um estado de bem-estar vivido pelo sujeito, que possibilita o desenvolvimento de suas habilidades pessoais, autonomia e poder de exercício da cidadania para responder aos desafios da vida e contribuir com a comunidade. Nessa perspectiva, as redes sociais, tais como: *Instagram*, *WhatsApp*, *Youtube*, *Twitter(X)* e *TikTok* têm potencializado o consumo de seus conteúdos e contribuído para prejuízos na saúde mental. Assim, a economia da atenção digital rouba o foco de modo que quando o usuário percebe, ele já está no piloto automático, imerso em uma natureza ritualística, perdendo a consciência do tempo gasto em meio ao entretenimento, sendo sobrecarregado pelas uso excessivo frente às telas.

Nessa perspectiva, o excesso de informações digitais advindas das redes sociais contribui para a sobrecarga cognitiva e o estresse dos sujeitos. A conexão exacerbada tende a roubar a consciência plena e a presença no momento, fazendo com que as pessoas vivam desconectadas da sua realidade. Ademais, o uso excessivo de tecnologia rouba o espaço para reflexão, perturbando o processo de autoconhecimento dos usuários e, como consequência, as pessoas vivem desconectadas dos seus valores, interesses e propósitos de vida (Newport, 2019). Há uma comparação diária com a vida das outras pessoas, o sentimento de insatisfação com a própria vida, prejuízos ao foco, produtividade e eficiência, reduzindo a satisfação no trabalho e estudo. Igualmente, os relacionamentos interpessoais são afetados tendo em vista o isolamento que o uso da internet traz. Somado a isso, pode haver o agravamento de sintomas de ansiedade, estresse, depressão, sentimento de solidão e surgimento de distúrbios do sono, (Braghieri *et al.*, 2022).

Destacamos aqui o uso das Tecnologias de Informação e Comunicação (TICs) no cotidiano das pessoas para inúmeras atividades: trabalhar, estudar, lazer, ganhar dinheiro, etc, e como essas dinâmicas se revelam quanto tecnologias de subjetivação. Isto é, essas atividades, práticas e vivências engendram novas configurações que constituem as subjetividades dos sujeitos (Foucault, 1990; Kovaleski & Oliveira, 2011), novas formas de pensar, sentir e agir; novas formas de existir, persistir e resistir.

Considerando o cenário político-econômico neoliberal globalizante, pautado e configurado na Indústria 4.0, temos uma atual algoritmização e plataformização que forja novas modalidades de subjetividade e socialização dos sujeitos. A interação com as telas e uso das plataformas, mediadas pelas TICs, estão no dia a dia dos sujeitos, ganhando proporções que transbordam, atravessam, sobrepõem, constituem, se fundem e alteram as dinâmicas dos nossos papéis sociais, nos diferentes espaços que atuamos. Os algoritmos constituintes das plataformas são pensados e construídos para manipular as pessoas de diversas maneiras. Vivenciamos um contexto da plataformização da vida, na qual os sujeitos se veem reféns das TICs, sequestrando, capturando e controlando a subjetividade do sujeito. Neste processo, e de diferentes formas, as mídias sociais articulam um jogo de entretenimento e desejo por consumo, banalizando, nas telas dos usuários, violências, injustiças, desigualdades, prejuízos psicossociais e na saúde



mental, causados pelos interesses e estratégias financeiro-mercadológicas neoliberais, plasmadas pela economia da atenção e pelas plataformas (Gomes-Souza; Tramontano, 2023; Newport, 2019).

Partindo dessa lógica neoliberal, observamos o enfraquecimento dos coletivos e os investimentos em estratégias que individualiza o sofrimento dos sujeitos. Assim, enfrentar os desafios e prejuízos causados pelas armadilhas das plataformas, pautadas na economia da atenção, que criam artifícios de cunho mercadológico-comercial para manter as pessoas presas às telas em troca da contrapartida financeira de investidores/organizações, requer um esforço para superar uma perspectiva de agrupamento ou aglutinação de pessoas, para uma luta e fortalecimento de mobilizações coletivas, pensando e agindo no bem em comum. Nesse sentido, para além de estratégias individuais, tal cenário requer consciência de classe e repensar o sistema político-econômico que vivemos hoje.

Entretanto, existem alternativas que podem ser eficazes para minimizar tais impactos negativos advindos do consumo excessivo de informações por meio das telas, entre elas, está o minimalismo, que surge como uma forma de resistência à sociedade de consumo, tendo suas raízes em diversas áreas, incluindo arte, arquitetura, design e filosofia. Essas influências convergentes deram origem ao movimento minimalista, que hoje permeia diversos aspectos da cultura, abrangendo temas como estilo de vida e organização pessoal pautados por ideais de anticonsumismo (Quadri, 2021). Nesse cenário, dando enfoque ao estilo de vida e adaptando ao contexto tecnológico contemporâneo, surge o minimalismo digital, uma abordagem que busca simplificar e otimizar o uso da tecnologia em nossas vidas, reduzindo distrações, sobrecarga de informações e dependência excessiva de dispositivos eletrônicos (Newport, 2019).

O minimalismo digital não significa necessariamente abandonar completamente a tecnologia, mas sim usar a tecnologia de forma mais intencional e consciente, para que ela possa nos ajudar a viver de forma mais significativa e equilibrada. Em seu livro “Minimalismo Digital: Para uma vida profunda em um mundo superficial”, Cal Newport (2019) argumenta acerca desse caminho em busca de um equilíbrio saudável e sustentável entre o uso da tecnologia e a vida offline. Newport (2019) afirma que somente os benefícios não justificam o uso excessivo desses serviços. Assim, os minimalistas estão mais interessados em usar a tecnologia de uma forma seletiva, promovendo mais propósitos, engajamentos e ganhos, de modo a sobrepor possíveis malefícios.

Devemos tomar medidas para tirar proveito dessas tecnologias ao mesmo tempo em que evitamos suas desvantagens. Precisamos de uma filosofia que devolva o comando de nosso cotidiano às nossas aspirações e valores, ao mesmo tempo em que destitua os caprichos primordiais e os modelos de negócios do Vale do Silício desse papel; (...) uma filosofia que priorize os valores de longo prazo em detrimento da satisfação momentânea (Newport, 2019, p.19).

O estilo de vida minimalista pode ajudar a simplificar a vida digital, promovendo um maior bem-estar mental e tornando possível o cultivo de uma vida intencional na era atual de dispositivos atraentes. Ainda, contribuiu para a conscientização, minimizando os danos advindos dessas novas tecnologias que têm trazido prejuízos a vida dos usuários.

O objetivo deste estudo é problematizar e trazer reflexões sobre os impactos psicossociais que as tecnologias de subjetivação têm sobre os sujeitos na contemporaneidade, propondo a alternativa do minimalismo enquanto estratégia para promover a saúde mental. Nesse contexto, é necessário que haja um esforço individual para assumir o controle da vida digital e decidir quais ferramentas serão usadas, quando elas serão usadas, de que forma e por quanto tempo, trazendo, portanto, uma intencionalidade para o uso da internet tendo em vista que é comum o



uso de forma passiva, sem que tenhamos consciência desses aspectos. Porém, é igualmente fundamental a mobilização e articulação de coletivos em prol de benefícios públicos no que diz respeito a construção, manutenção e ampliação de estratégias que tragam mais dignidade e saúde.

Metodologicamente, utilizamos a estrutura de ensaio teórico, segundo as perspectivas e contribuições de Boava, Macedo e de Souza (2020); Meneghetti (2011) e Michel (2015), embasado em leituras e interpretações por meio de manuscritos acadêmicos físicos e eletrônicos. Levantamos informações para a obtenção de uma visão abrangente e aprofundada sobre o tema proposto, possibilitando tanto a leitura crítico-reflexiva dos materiais selecionados, quanto à avaliação de diferentes perspectivas e o desenvolvimento de uma compreensão mais sólida e informada com o intuito de preencher as lacunas que integram o tema, somados às nossas expertises, práticas e conhecimentos teórico-culturais sobre minimalismo digital, saúde mental e consequências psicossociais frente às tecnologias de subjetivação.

Segundo Soares, Picolli e Casagrande (2018) o ensaio teórico é concebido enquanto um manuscrito que contribuiu com alguma novidade, originalidade, associadas ao ineditismo no mundo acadêmico-científico. Seja na estratégia de argumentação, escolha do objeto de análise, os recortes, as abordagens epistemológicas, seja na subversão da racionalidade hegemônica, o ensaio inaugura um novo caminho de pensarmos o mundo, apontando brechas, problematizando pontos de vista, conceitos, métodos, leituras e olhares para compreendermos, refletirmos e agirmos, em todos os elementos de complexidade que constituem e atravessam nossas vidas. O ensaio teórico, então, tem como avanço o poder de apresentar uma perspectiva contra-hegemônica da ciência tradicional, tanto em seu conteúdo, quanto em sua forma. O ensaio pode ser amorfo ou, ao menos, possuir introdução, desenvolvimento e conclusão, que foi a estrutura que adotamos nesse artigo. Assim, no ensaio, o conteúdo sobressai sobre a forma (Meneghetti, 2011; Michel, 2015).

Sobretudo nas áreas de humanidades e das ciências sociais aplicadas, os ensaios teóricos são formas facilitadas de produção considerada científica, mas que podem ser, erroneamente, interpretados como um manuscrito que aceita ou cabe tudo. Para tanto, Bertero (2011), Boava, Macedo e de Souza (2020), Meneghetti (2011), Michel (2015) e Soares, Picolli e Casagrande (2018) alertam que o ensaio é fundamentalmente difícil e acrescentam que poucos são suficientemente dotados para gerar teorias sob formas de ensaio teóricos, contribuindo com algo original e que, principalmente na academia, repetimos e reproduzimos as teorias, pensamentos e métodos dos outros. Boava, Macedo e de Souza (2020) acrescentam que as chamadas revisões teóricas, mesmo que tenham suas relevâncias e uso de métodos sofisticados e eficazes de demonstrar, comparar e articular várias ideias, teorias, autores e escolas, ainda sim, estão longe de um ensaio. Neste sentido, para além de uma revisão (de escopo, na literatura, bibliográfica...) o ensaio teórico original representa uma revitalização da ciência, com avanços ontogênicos, em tempos de predomínio ôntico.

O ensaio possui características do texto científico, com caráter dissertativo, defendendo com diferentes estudos, argumentos e perspectivas, desnudando lacunas, problematizando, criticando e lançando reflexões para avançarmos em determinados temas que são objetos de pesquisa, sem que, necessariamente, o problema se esgote ou aponte uma solução irrefutável. Ao passo que o ensaio não se resume a uma mera narrativa descritiva ou revisão da literatura, ele se aprofunda em diferentes elementos que são objetos de análise, criando uma tese, lançando novas leituras e mobilizações no mundo. Para Michel (2015) o ensaio deve ter, como base, autores que escrevem sobre o assunto, levantando os conceitos e críticas ao que é defendido, buscando dar os próximos passos nesses conceitos. O ensaísta, assim, necessita competência para expor, defender, articular e avançar nas ideias trazidas ao manuscrito, acrescentando razoabilidade para tratar a dialética necessário à discussão, bom senso e



autocontrole, para além de motivações pessoais, mantendo seu compromisso de defender a nova tese com muita competência e persuasão. Bertero (2011) complementa afirmando que o ensaio depende da configuração, repertório e apropriação teórico-cultural reflexiva acumulada pelo ensaísta, sobretudo sobre o tema que escolheu abordar.

O ensaio teórico transcende a revisão crítica de resultados de trabalhos alheios, mas serve para que o ensaísta exponha questões críticas e reflexivas, que podem tangenciar as teorias, as evidências empíricas ou apenas a ampla experiência do ensaísta acerca do tema sobre o qual ensaia. A literatura aponta, ainda, que o mérito do ensaio se encontra não apenas na proposição, mas, também, no ensaísta e no leitor, que precisam estar abertos a conhecimentos não derivados dentro do paradigma positivista (Soares, Picolli & Casagrande, 2018, p. 335).

Assim, esse ensaio teórico aborda uma perspectiva crítico-reflexiva sobre aspectos a nível individual e coletivo, somados às experiências dos ensaístas em questão, avançando em argumentos para repensar o modo como as pessoas têm se relacionado com as telas, evitando os excessos e buscando a simplicidade. É nesse contexto que o minimalismo digital emerge como uma resposta consciente e equilibrada aos excessos tecnológicos da vida moderna, estruturado nas seguintes seções a seguir: (a) Impactos na saúde mental; (b) Economia da atenção; (c) Princípios do minimalismo digital; (d) Benefícios do minimalismo digital para a saúde mental; (e) Práticas do minimalismo digital; (f) Ampliando reflexões e críticas e (g) Conclusão.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 Impactos na saúde mental

Segundo Twenge e Martin (2020) o aumento do tempo nas redes sociais ocasiona um impacto negativo na saúde mental dos usuários. O uso impulsivo e compulsivo dos aparelhos eletrônicos contribui para problemas de concentração e, esse excesso tem como consequência o aumento do sentimento de insatisfação e falta de produtividade (Sun & Zhang, 2021), bem como ansiedade e depressão (Braghierir *et al.*, 2022). Nesse contexto, um dos "braços" que mantém os usuários presos nas redes sociais é o mecanismo do vício, o outro é o da dissociação.

Conforme Seo e Ray (2019) o vício está intimamente ligado a liberação de dopamina pois, quanto mais dopamina houver no sistema de recompensa do cérebro, maior a probabilidade de um comportamento se tornar um vício. Em seu livro "Nação Dopamina", Lembke (2018) comenta acerca de como a sociedade moderna está viciada em dopamina – neurotransmissor envolvido no processo de gratificação e sentimento de prazer - o que pode explicar o uso problemático das redes sociais em busca da obtenção desse prazer e redução do desconforto. A autora também traz o conceito de adição como "O consumo contínuo e compulsivo de uma substância ou comportamento, apesar do mal que fazem para a pessoa e para os outros" (Lembke, 2018, p.23). Nesse viés, muitos sujeitos têm um comportamento adicto às redes sociais, mas não possuem consciência disso e acabam por sofrer as consequências negativas, tanto cognitivamente e emocionalmente, quanto fisicamente.

A dissociação também contribui para o uso excessivo, sendo ela um estado mental na qual a conexão com os pensamentos, memórias e senso de identidade é enfraquecido, ou seja, um estado de fuga ou desconexão com o mundo. Desse modo, esse mecanismo contribui para a perda da consciência e atenção às coisas ao redor, há uma sensação de irrealidade e perca da conexão com o tempo e lugar físico. Uma característica da dissociação é que o usuário não se recorda depois do que viu, pois não estava totalmente consciente, isso ocasiona um impacto na



retenção de informações, assim, o conteúdo consumido costuma não ser lembrado (Baughan *et al.*, 2022). Isso pode ser observado na visualização de *reels* do *Instagram*, ou através de vídeos curtos no *Tik Tok*, como por exemplo, situação em que os usuários se encontram imersos nos conteúdos infinitos dessas plataformas e quando percebem, já passaram horas no seu dispositivo. Esse momento pode parecer uma “pausa mental” para fugir do estresse, entretanto, se perder dessa forma nas redes muitas vezes gera nos usuários o sentimento de culpa e frustração, pois deixa a sensação de tempo perdido, resultando em insatisfação pela improdutividade.

Em uma pesquisa feita com estudantes nos Estados Unidos foi observado que a maioria das dimensões da saúde mental analisadas foi impactada negativamente após a introdução do *Facebook* para esses alunos. Nesse viés, os resultados evidenciaram que as condições mais afetadas foram a depressão e transtornos relacionados a ansiedade. (Braghieri *et al.*, 2022). As estimativas revelaram que os efeitos pioravam na medida em que os alunos eram expostos por mais tempo a rede, sendo isso um indicativo da necessidade de reduzir o uso excessivo e prolongado dessas plataformas. Além disso, a comparação social desfavorável foi um dos aspectos que favorecem esses impactos negativos, ocasionando, insatisfação, pensamentos ruminativos e baixa autoestima.

Ademais, os dados de outra pesquisa realizada com jovens e adolescentes revelaram que 54% dos respondentes nunca utilizam a internet apenas pelo tempo programado, sempre ultrapassam; 36% disseram que às vezes passam do tempo programado; e apenas 10% informaram ter controle sob o uso da internet (Souza & Cunha, 2020). Logo, os resultados revelam que as redes sociais possuem um alto potencial de distração quando comparada a outras atividades e que, na maioria das vezes, o usuário não tem controle do tempo que fica imerso na internet.

Outrossim, conforme elucidado por Panova e Carbonell (2022), um dos principais impactos negativos advindos do uso das plataformas digitais são originados quando estas são empregadas como meios de compensação para suprir necessidades psicológicas. De acordo com Beck (1997), a compensação é uma estratégia emocional e comportamental pela qual um sujeito esconde, consciente ou inconscientemente, suas fraquezas, dificuldades, dores, sentimentos de inadequação e traumas que não consegue lidar, ou seja, são comportamentos que visam aliviar ou anular os pensamentos automáticos e emoções negativas. No caso de sintomas ansiosos e depressivos, como por exemplo, entre as ações que podem surgir para aliviar tais sensações dolorosas estão os vícios, dentre eles, o uso excessivo de redes sociais, uma estratégia mal adaptativa que atua como um regulador emocional. (Rasmussen *et al.*, 2020), um exemplo disso pode ser observado no estudo de Coyne *et al.* (2020), o qual concluiu que os sujeitos que faziam o uso mais frequente de redes sociais eram os que possuíam menos saúde mental.

Além disso, outro fenômeno relacionado ao uso problemático das redes sociais é o *FOMO* (“*Fear of Missing Out*”, ou “medo de estar perdendo algo”), que começou a ganhar destaque a partir de 2010, em consequência do avanço das redes sociais. Assim, sendo ele alimentado pelo medo da exclusão social, a pessoa que não está nas redes se sente apreensiva com o fato de que outras pessoas podem estar vivendo experiências recompensadoras e ela estar sendo “deixada de fora”, gerando o sentimento de frustração e ansiedade. (Elhai *et al.*, 2020; Przybylski *et al.*, 2013). Logo, o sujeito possui dificuldade para ficar longe do telefone por um período maior, o que atrapalha o foco no desempenho das tarefas do dia a dia, prejudica a produtividade e as oportunidades de desfrutar plenamente o momento presente consigo ou com outros, devido as constantes interrupções desnecessárias,

Entretanto, o *JOMO* (“*Joy of Missing Out*”, ou “alegria de perder”) surgiu como uma contraposição ao *FOMO* e representa o prazer de desconectar-se das constantes distrações tecnológicas e sociais. Desse modo, o sujeito deixa de se preocupar por estar perdendo algo



nas redes tendo em vista que, perder algo no *Instagram*, *Tik Tok* ou *Youtube*, como por exemplo, significa ter oportunidade de desfrutar momentos significativos na vida real. O termo surgiu pela primeira vez no livro “*The Joy of Missing Out: Finding Balance in a Wired World*”, da escritora Christina Crook (2015) e sua prática pode ser uma ferramenta poderosa para promover bem-estar mental através de um estilo de vida mais equilibrado ao encontrar felicidade em viver o momento presente sem ansiedade ou compulsão pelo que acontece do lado de fora. Em geral, essa ideia tem como base o conceito de *mindfulness* (em português, Atenção Plena). Essa prática consiste na capacidade de se concentrar completamente no presente, assim, as preocupações com o passado e futuro são substituídas pelo foco no agora, isso inclui a percepção de sentimentos, sensações e ambiente. (Kabat-Zinn, 2023).

Por outro lado, ressaltamos uma crítica e alerta sobre o *mindfulness*, uma vez que o conceito esbarra na ideia de individualizar e culpabilizar os sujeitos pelos seus fracassos ou por não conseguir certos objetivos planejados. Cabe enfatizar mobilizações coletivas e corresponsabilização do Estado para criar medidas, de benefícios públicos, para além de ações de somatórias de sujeitos isolados para resolverem suas demandas pessoais. É preciso readaptar e criar estratégias que superem aglutinações e agrupamentos para o incentivo, manutenção e garantia de ações genuinamente coletivas, em prol da autonomia, conscientização e cooperação.

Por fim, a perda da qualidade do sono é outro impacto significativo do uso excessivo de telas eletrônicas (Silva *et al.*, 2017). Observa-se que a luz azul emitida prejudica a produção de melatonina, hormônio responsável pela indução e manutenção do sono, bem como a regulação do ritmo circadiano (Jaschinski & Tapia-Ayuga, 2020). Em uma pesquisa realizada com alunos do ensino médio de uma rede pública em Recife foi observado a prevalência de uma má qualidade de sono e, entre os fatores associados estão o uso noturno e o tempo de uso das telas, que impactam diretamente o sono profundo e reparador (Félix *et al.*, 2021). Nesse contexto, entre as consequências da má qualidade de sono estão inseridas a sonolência diurna excessiva, mau humor, estresse, ansiedade, depressão e sedentarismo (Perensin *et al.*, 2020). Assim, o sujeito acorda indisposto, sem energia e ânimo para desempenhar suas atividades, o que pode ocasionar um sentimento de insatisfação, improdutividade e falta de concentração.

2.2 Economia da atenção

Newport (2019) destaca em sua obra sobre minimalismo digital que as empresas por trás das plataformas lucram ao capturar a atenção dos usuários e vendê-la aos anunciantes. Dessa forma, é imperativo pontuar como as redes sociais são arquitetadas para manter os usuários pelo maior tempo possível, inclusive, mais do que estes pretendiam, explorando suas vulnerabilidades psicológicas para isso. Segundo o autor “As pessoas não sucumbem às telas porque são preguiçosas, mas porque bilhões de dólares foram investidos para fazer com que isso seja inevitável” (Newport, 2019, p. 26).

Essas empresas estimulam o vício comportamental através do reforço positivo intermitente e o estímulo da necessidade de aprovação social, portanto, há um plano lucrativo por trás do uso compulsivo que torna muito difícil o usuário ter autonomia sobre o tempo que irá passar nas plataformas digitais (Newport, 2019). Como afirmou Benjamin Franklin (Fisher, 1748) “*time is Money*” (em português, tempo é dinheiro), ou seja, é necessária uma reflexão sobre como o tempo - nosso bem mais valioso - está sendo roubado e, ao invés de usarmos ele para desenvolvermos atividades que nos enriqueçam, usamos para fazer empresas enriquecerem. Isto é, dentro no cenário da plataformaização da vida, são tecnologias de subjetivação que manipulam nossas subjetividades para interesses comerciais. Assim, entender a economia da atenção é uma estratégia importante para o minimalismo digital, pois quando o sujeito toma consciência do que acontece por trás disso tudo, ele é capaz de tomar decisões mais assertivas



para assumir o controle e sair desse ciclo, sabendo utilizar as redes sociais para extrair valor delas ao mesmo tempo em que foge das armadilhas de atenção e do piloto automático.

2.3 Princípios do minimalismo digital

Um princípio é uma proposição básica capaz de guiar o pensamento, comportamento e as ações de uma pessoa. Eles atuam como orientadores, estabelecendo diretrizes e influenciando na tomada de decisões. Os minimalistas digitais possuem princípios que os auxiliam na busca por uma abordagem com maior consciência e equilíbrio na sua relação com a tecnologia, selecionando os serviços disponíveis ao invés de utilizá-los sem critérios, o que permite o melhor aproveitamento dos benefícios da era digital sem serem sobrecarregados pelos excessos. Nessa perspectiva, Babauta (2009) afirma que o minimalismo está relacionado com a autonomia dos sujeitos para estabelecer limites em um mundo que estimula o ilimitado, simplificando a complexidade e descartando o que é desnecessário e considerado um desperdício. Essa filosofia de vida busca práticas de consumo altamente intencionais (Murphy, 2018), estando pautada na resistência a estrutura de poder dominante que estimula uma cultura de consumo desenfreada (Dopierała, 2017; Uggla, 2019).

Newport (2019) comenta acerca de três princípios comuns que observou ao entrevistar pessoas que aderiram ao minimalismo digital. O primeiro princípio é a consciência de que o tempo e atenção direcionados às telas atraem um custo negativo muito maior que os pequenos benefícios. Ou seja, eles estão constantemente analisando o que vale a sua atenção, enxergando o tempo como algo valioso para ser desperdiçado com algo que traz ganhos insignificantes para sua vida. Assim, um aspecto importante é a intenção e propósito ao definir claramente porque você está usando determinada tecnologia e quais são seus objetivos ao utilizá-la. Isso quer dizer questionar se determinada tecnologia está contribuindo para sua vida de maneira significativa.

O segundo princípio destacado é dar importância a otimização, a chave é enxergar as tecnologias como ferramentas que podem ser aproveitadas de maneira selecionada. Assim, eles pensam em como utilizar a tecnologia da melhor forma, organizando seus dispositivos de maneira eficiente para reduzir a desordem digital e a sobrecarga cognitiva. O que também contribui para a diminuição considerável do tempo de uso gasto em frente as telas, sendo esse processo mais benéfico do que utilizar de maneira automática os aplicativos ao longo do dia.

O terceiro princípio comum aos minimalistas é encontrar satisfação com o seu compromisso de serem conscientes em como usam os seus aparelhos eletrônicos. Um entrevistado afirmou “Minha decisão [de não usar um smartphone] faz com que eu me sinta no controle” (Newport, 2019, p.65). Dessa forma, para experimentar essa satisfação, uma das coisas que você pode buscar na sua relação com a tecnologia é se sentir no controle. Entretanto, isso é algo raro hoje em dia, pois todos os dias estamos sendo controlados e muitas vezes não temos consciência disso. Nesse sentido, o sentimento de estar no controle compensa todo o resto, tendo em vista que os benefícios são muito superiores. Portanto, orienta-se não ter medo de renunciar à relação prejudicial com a internet, caso o sujeito a tenha, pois, provavelmente, ela irá trazer muito mais malefícios para todas as dimensões da vida do sujeito, a longo prazo.

Além disso, há um questionamento: “será que essa é a melhor maneira de usar a tecnologia em prol desse objetivo?” (Newport, 2019, p.44). Desse modo, é possível observar a importância de princípios que irão influenciar na tomada de decisões de cada pessoa. Logo, ter uma opinião crítica acerca do tema é um caminho para não viver de forma passiva e automática, mas sim de forma ativa e consciente.

2.4 Benefícios do minimalismo digital para a saúde mental

Tendo em vista os impactos negativos advindo do consumo excessivo de informações nas redes sociais, o minimalismo, caracterizado por tendências anticonsumistas, pode ser visto



como um caminho para minimizar tais impactos. Desse modo, é válido pontuar os benefícios advindos das práticas associadas a essa filosofia de vida. Seus defensores sugerem que tal modo de viver é capaz de conduzir os sujeitos à felicidade, realização e liberdade (Millburn & Nicodemus, 2011; Rodriguez, 2018). Nesse sentido, em uma pesquisa conduzida por meio de entrevistas semiestruturadas com pessoas que adotam o estilo de vida minimalista, os participantes relataram que essa prática trouxe diversos benefícios para o seu bem-estar. Segundo Lloyd e Pennington (2020), idealizadores da pesquisa, alguns benefícios se destacaram: maior autonomia, competência, espaço mental, consciência e emoções positivas.

Nesse contexto, foi observado que a capacidade de escolher o próprio comportamento de forma congruente contribuiu para o sentimento de autonomia, autenticidade, liberdade e alinhamento com os próprios valores. Os participantes relataram que, antes de adotarem o minimalismo, sentiam-se presos aos prazeres hedônicos do consumo excessivo. Segundo eles, essa filosofia os ajudou a se reconectar consigo mesmos, promovendo maior consciência sobre o que realmente é importante. Hoje, a cultura consumista e as estratégias das plataformas digitais para manter os usuários mais tempo, aliadas aos estímulos que oferecem, resultam no aprisionamento do sujeito, capturando e sequestrando sua subjetividade (Gomes-Souza e Tramontano, 2023) em uma rotina quase ritualística de uso das redes, sem que ele se pergunte se esse é, de fato, o melhor modo de aproveitar seu tempo.

O sentimento de competência também foi observado. A capacidade de estar no controle reduziu a ansiedade e estresse, pois a redução dos excessos contribuiu para diminuir a confusão mental, o que eles afirmaram ser fundamentais para o seu bem-estar e sensação de paz. “Estamos no controle de nossa felicidade, em vez das coisas estarem no controle de nós” (Lloyd e Pennington, 2020, p.127). De forma semelhante, as informações nas mídias sociais são organizadas de modo que sejam infinitas: sempre há algo novo para ver. Portanto, se não usamos as redes de maneira seletiva, nos inclinamos a essa infinidade de informações, o que contribui para a sobrecarga mental. A maioria dos participantes relatou redução do estresse e da ansiedade após adotar um estilo de vida minimalista, e só após isso, perceberam que os excessos era o que contribuía para o aumento do seu estresse e ansiedade.

Dessa forma, com a redução dos excessos, os participantes relataram experimentar uma sensação de clareza e leveza dentro da mente. De maneira análoga, consumir menos informações externas contribui para que menos informações sejam armazenadas pelo cérebro, liberando espaço mental ao evitar ocupar a mente com assuntos triviais que não farão diferença para as suas vidas e logo serão esquecidos. Assim, eles identificaram que poupar “energia mental” era algo que aumentava sua sensação de bem-estar.

Outro ponto destacado foi como o minimalismo ajudou a aumentar a consciência dos seus valores e do que é importante para eles. Assim, eles sugeriram que o espaço mental resultante do minimalismo cria as condições ideais para a reflexão, o desenvolvimento de novos insights e a aprendizagem e crescimento a partir desses insights. Igualmente, após aderirem a essa filosofia, além da diminuição do estresse e ansiedade, também afirmaram que seu novo estilo de vida proporcionou mais emoções positivas, sobretudo a alegria e tranquilidade (Ivtzan e Lomas, 2016).

Diante disso, os participantes forneceram evidências necessárias para apoiar pesquisas anteriores acerca da busca por estilos de vida de baixo consumo, dando ênfase em como essa forma de viver contribui na melhorar do bem-estar subjetivo. Certamente, a compreensão dos benefícios do minimalismo pode fornecer um incentivo para a redução do consumo no contexto das plataformas digitais.

2.5 Práticas do minimalismo digital

Após abordar os fundamentos do minimalismo digital em sua obra, Newport (2019) explora métodos para reduzir a dependência da tecnologia e desenvolver práticas de uso mais



equilibrados em uma sociedade que hoje se encontra digitalmente sobrecarregada. Entre essas práticas estão:

Fazer uma faxina digital: Essa prática consiste em separar um período de 30 dias para realizar uma pausa do uso de tecnologias que são opcionais, como *Instagram*, *Twitter(X)*, *Tik Tok* e *Youtube*, como por exemplo. Durante esse intervalo, o autor recomenda que você descubra outras atividades as quais você considera satisfatórias. Esse é um período de autoconhecimento, para no final ao reintroduzir as tecnologias, seja determinado como e quando você irá usá-las, com o intuito de realizar o uso de modo mais consciente.

Passar um tempo sozinho: No contexto da sociedade atual, é possível observar o fenômeno da privação de solidão. Hoje, muitas pessoas evitam passar tempo sozinhas com seus próprios pensamentos, usando as redes sociais como uma forma de escapar da realidade que preferem não enfrentar. De acordo com o autor, a exclusão do tempo reservado para a reflexão pode ter impactos negativos na saúde mental tendo em vista que a capacidade de processamento e compreensão das emoções é prejudicada. Por isso, a ação prática recomendada é passar mais tempo longe do seu telefone. Essa desconexão intencional pode ser feita ao estabelecer períodos específicos longe das telas para que haja mais momentos de tranquilidade e introspecção, esses períodos podem variar entre algumas horas do dia ou um dia inteiro no final de semana, como por exemplo.

Ter relações reais: É notável que o uso das redes sociais prejudica a socialização no mundo real, pois quanto maior seu uso, menor é o tempo dedicado as relações *offline*, o que favorece o isolamento e a diminuição das conexões significativas. Nessa perspectiva, uma alternativa sugerida é priorizar encontros pessoais ao invés de se limitar a acompanhar a vida das pessoas apenas por meio de fotos e mensagens curtas na internet. Marcar um café da tarde, um churrasco ou uma noite de jogos de tabuleiro são uma alternativa para promover esses encontros.

Recuperar o lazer de qualidade: Outra medida é substituir o lazer de baixa qualidade, como por exemplo, as distrações digitais, por outro de alta qualidade, refletindo sobre o tempo livre. Desse modo, uma sugestão é planejar o seu momento de lazer, pois, quando você não faz isso, há uma grande probabilidade de o sujeito usar todo seu tempo livre com o lazer de baixa qualidade, acreditando que está descansando e repondo sua energia quando, na verdade, está sendo sugado e sua mente sobrecarregada com informações. Esse momento pode ser dedicado para *hobbies*, se reunir com amigos ou familiares, realizar atividades de casa ou construir algo. Essas atividades constituem um lazer produtivo, aumentando a sensação de bem-estar. Contudo, isso não significa eliminar completamente o lazer de baixa qualidade, mas evitar que ele se torne o principal. Por isso, é importante também planejá-lo, definindo quando e quanto tempo será dedicado a esse tipo de atividade.

Adicionalmente, Eyal (2019) em seu livro “Indistraível” oferece orientações sobre como o indivíduo pode dominar sua atenção e reduzir as distrações digitais, ou seja, minimizar os efeitos da plataformação da vida e das tecnologias de subjetivação, propondo estratégias práticas para manter o foco:

Identificar e gerenciar gatilhos de distração: ao reconhecer os gatilhos que levam a certos comportamentos, o indivíduo pode adotar estratégias para eliminá-los. Por exemplo, desativar as notificações do telefone ou deixá-lo em outro cômodo quando não estiver em uso, evitando que esses estímulos levem o sujeito a utilizá-lo em momentos indesejados.

Criar tempo livre de distrações: diz respeito à importância de reservar tempo para atividades sem distrações, para que seja possível se concentrar em tarefas importantes ou descansar. Nessa perspectiva, muitas vezes as pessoas se inclinam a descansar quando deveriam estar trabalhando e a trabalhar quando deveriam estar descansando. Em virtude disso, seu livro menciona o conceito de *Timeboxing*, que consiste em reservar blocos específicos de



tempo para o trabalho, lazer ou outras atividades, isso contribui para que seja possível dedicar tempo a atividades que são congruentes com os valores e objetivos de cada um.

Praticar o autocontrole: trata-se da nossa capacidade de dizer não ao uso excessivo das distrações digitais. Entender os prejuízos em longo prazo desse comportamento e os benefícios do uso controlado das redes é uma estratégia importante para não ceder a tais estímulos.

Cultivar hábitos produtivos: uma rotina organizada e hábitos estruturados contribuem para manter os sujeitos ocupados, fazendo com que substituam o tempo gasto em frente às telas com outras atividades importantes na vida diária, promovendo um equilíbrio saudável entre o uso da tecnologia e demais ocupações, o que contribui para que haja o aumento da produtividade e melhora do bem-estar subjetivo.

2.6 Ampliando reflexões e críticas

Paralelo ao *mindfulness*, e ao próprio minimalismo, apresentamos o *quiet quitting* (ou “saída silenciosa”). Trata-se de um termo que se refere ao mundo do trabalho, que teve mais visibilidade no contexto pandêmico, no qual um dos motivos foi uma nova configuração e ênfase no teletrabalho mediado pelas TICs, marcado por sobrecarga. Neste contexto, os sujeitos trabalhadores se vêem muito expostos às tecnologias de subjetivação, ao ponto de fazer o mínimo possível, dentro das descrições regulares do cargo, sem se submeterem a esforços adicionais, fazer hora extra, aceitar fazer trabalho fora do expediente de trabalho, tentar fazer trabalho com destaque em prol de promoções... Isto é *quiet quitting* (Formica & Sfodera, 2022).

Uma observação de Anand, Doll e Ray (2024) é que o *quiet quitting* se opõe ao *quite firing*. Neste último, sujeito trabalhador voluntariamente deixa o emprego, devido a excesso de trabalho, e/ou devido aos direitos trabalhistas minimizados e/ou uma série de insatisfações em relação ao empregador. O *quiet quitting* é um fenômeno advindo da *hustle culture* (cultura da pressa/ “correria”) da atualidade desenvolvido pelo sujeito trabalhador, muitas vezes mediado pelas TICs. Já o *quiet firing*, pelo empregador: seja o sujeito trabalhador, seja o empregador, *quiet quitting* e *quite firing*, potencializam prejuízos psicossociais e econômicos, e precisam ser considerados de forma detalhada e contextualizada. Mahand e Caldwell (2023) trazem uma contribuição adicional, argumentando que, os *quiet quitters*, ao perceberem que suas vidas estão sendo dominadas pelas tecnologias de subjetivação, que atravessam e constituem as dinâmicas cotidianas de trabalho, encontram alternativas de burlar essas pressões de controle, em busca de terem um equilíbrio com os seus outros papéis sociais.

O *quiet quitting* é concebido por alguns autores como um modismo, em diferentes partes do globo, e é mais predominante nos sujeitos da geração Z e Millennial (Aydin & Azizoglu, 2022; Formica & Sfodera, 2022; Mahand & Caldwell, 2023; Schroth, 2019; Souza & Karhawi, 2023). Gerações essas que interagem com mais intensidade e frequências com as TICs, em diferentes cenários: estudos, trabalho, de forma recreativa, etc. Por outro lado, independente da geração, o *quiet quitting* surge como uma estratégia de resistência e saúde mental para os sujeitos focarem mais nos seus projetos pessoais, sonhos, desejos, ao invés de se engajar, envolver e comprometer com um trabalho que não o reconhece e não o valoriza (Freitas & Albarell, 2024; Monteiro *et al.*, 2022).

Mesmo que seja lido enquanto uma estratégia de resistência, tanto o *quiet quitting*, quanto *mindfulness* e minimalismo possuem fragilidades porque se expressam e se desenvolvem a nível individual. Roldão (2023) aponta reflexões sobre isso, contribuindo com olhares e leituras sobre a importância de mobilizações coletivas e luta de classe para lidarmos com essas tecnologias de subjetivação que nos aprisionam às telas, apresentando um caminho, corroborado por Dean (2021), sobre a camaradagem. Trata-se de um posicionamento e ação política em prol de benefícios públicos, mediada pela força do coletivo de diferentes comunidades. Tais posicionamentos e ações visam um futuro compartilhado e solidário, cooperativo, equitativo, prevenindo injustiças, prejuízos psicossociais, adoecimentos,



iniquidades, discriminações e violências, promovendo emancipação e cidadania frente aos determinismos da propriedade privada e ao individualismo impostos pelo neoliberalismo.

Na perspectiva da camaradagem, há uma união de esforços para dirimir os apagamentos e silenciamentos de projetos voltados à inclusão e à diversidade humana, ressignificando as TICs em ferramentas de mobilizações coletivas, para além de impulsionar o consumismo e ações individuais. Assim, mais especificamente o minimalismo e *quiet quitting* precisam ampliar suas expressões de somatória de individualidades, para mobilizações coletivas, de forma democrática, transdisciplinar, sistêmica. É usufruir das redes dos sujeitos, nas redes sociais mediadas pelas tecnologias, criando espaços de escuta/fala para o bem coletivo, superando aglutinações (somatória e desarticulada, de sujeitos com demandas similares).

Fingir que não é com o sujeito, ignorar, boicotar, desviar, burlar, ou negar a subordinação das estratégias neoliberais globalizantes, é desconsiderar e enfraquecer a luta coletiva e suas pautas em comum. Isso significa que tanto o *quiet quitting* quanto o minimalismo, dependendo do contexto, podem ser mais uma reação do que uma ação diante dos prejuízos que as tecnologias de subjetivação causam aos indivíduos, caso não se dê o próximo passo de elaborar estratégias coletivas. Portanto, se fazem necessário superar aglutinações e ações solitárias e reconhecer a força do coletivo e seus desdobramentos solidários, para mais cidadania e saúde mental, para além de estratégias a nível individual.

3. CONCLUSÃO

Problematizamos e trouxemos reflexões sobre questões e impactos psicossociais que as tecnologias de subjetivação têm sobre os sujeitos na contemporaneidade. Apontamos algumas alternativas propondo o minimalismo enquanto estratégia para a promoção saúde mental. Porém, enfatizamos que é igualmente fundamental a mobilização e articulação de coletivos em prol de benefícios públicos no que dizem respeito à construção, manutenção e ampliação de estratégias que tragam mais dignidade e saúde para os sujeitos, nos diferentes papéis sociais que ocupam, em especial estudantes e trabalhadores, para além de usar a estratégia do minimalismo digital a nível individual.

Enfatizamos os prejuízos psicossociais e danos à saúde mental advindos do uso excessivo de tela, com sentimento de culpa e frustração, sensação de tempo perdido, insatisfação pela improdutividade, pensamentos ruminativos, baixa autoestima, perda de controle do tempo ao ficar imerso nas tecnologias de subjetivação na tentativa de suprir necessidades psicológicas. Muitos buscam nas TICs a compensação emocional e comportamental, escondendo, consciente ou inconscientemente, suas fraquezas, dificuldades, dores, sentimentos de inadequação e traumas, desdobrando-se em sintomas ansiosos, depressivos, entre outros.

Descrevemos e analisamos os benefícios e vantagens do minimalismo para tanto prevenirmos prejuízos psicossociais quanto promover saúde mental, ao passo que ressaltamos críticas e alertas sobre o *mindfulness*, *quiet quitting* e o próprio minimalismo digital. Uma vez que os conceitos destas três alternativas esbarram na ideia de individualizar e culpabilizar os sujeitos pelos seus fracassos ou por não conseguirem certos objetivos planejados, é preciso avançar em estratégias de colaboração e cooperação coletiva. Assim, as estratégias de *mindfulness*, *quiet quitting* e o próprio minimalismo digital não devem estar desarticuladas de outras camadas de complexidade que constituem os desafios cotidianos que temos enquanto cidadãos. É preciso contextualizar os desafios das tecnologias de subjetivação para além do nível individual e avançar para atender demandas e singularidades psicossociais, políticas, econômicas, ambientais e culturais de diferentes comunidades que constituem a sociedade.

Além da grande dificuldade de encontrar mais estudos e pesquisadores/autores que abordem o tema do minimalismo digital e ausência de estudos que articulem a alternativa do minimalismo associado à saúde mental para além do nível individual (que, por outro lado, garante nossa originalidade), este estudo possui as limitações de um ensaio teórico, requerendo



avanços empíricos. Portanto, para ações e estudos futuros, sugerimos o investimento em criar condições para mobilizações coletivas, corresponsabilizando o Estado e diferentes instituições sociais (escolas, universidades, instituições diversas) para práticas em prol de benefícios públicos, para além de ações de somatórias de sujeitos isolados. É possível usar as próprias tecnologias de subjetivação para prevenção de prejuízos psicossociais e promoção de saúde mental, como um projeto e ação para diferentes comunidades, mas é preciso readaptar e criar estratégias que superem aglutinações e agrupamentos para o incentivo, manutenção e garantia de ações genuinamente coletivas, em prol da autonomia, conscientização e cooperação.

AGRADECIMENTOS

À Universidade Federal do Amazonas (UFAM); à Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) e à Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado do Amazonas (FAPEAM).

REFERÊNCIAS

- Anand, A., Doll, J., & Ray, P. (2024). Drowning in silence: A scale development and validation of quiet quitting and quiet firing. *International Journal of Organizational Analysis*, 32(4), 721–743.
- Aydin, E., & Azizoglu, O. (2022). A new term for an existing concept: Quiet quitting – A self-determination perspective. In *International Congress on Critical Debates in Social Sciences* (pp. 285–295).
- Babauta, L. (2009). *The power of less*. Hay House.
- Baughan, A., et al. (2022). “I don’t even remember what I read”: How design influences dissociation on social media. In *Proceedings of the Conference on Human Factors in Computing Systems*. Association for Computing Machinery.
- Beck, J. S. (1997). *Terapia cognitiva: teoria e prática*. Artes Médicas.
- Benavides, T., et al. (2023). *Social media addiction in Generation Z consumers: Implications for business and marketing*. Springer Nature.
- Bertero, C.O. (2011). Réplica 2 - o que é um ensaio teórico? Réplica a Francis Kanashiro Meneghetti. *Revista de Administração Contemporânea*, 15(2), 338-342.
- Boava, D. L. T., Macedo, F. M. F., & de Souza Sette, R. (2020). Contribuições do ensaio teórico para os estudos organizacionais. *Revista Administração em Diálogo-RAD*, 22(2), 69-90.
- Braghieri, L., Levy, R. E., & Makarin, A. (2022). Social media and mental health. *American Economic Review*, 112(11), 3660–3693.
- Coyne, S. M., et al. (2020). Does time spent using social media impact mental health?: An eight-year longitudinal study. *Human Behavior*, 104, 106160.
- Crook, C. (2015). *The joy of missing out: Finding balance in a wired world*. New Society Publishers.
- Dean, J. (2021). *Camarada: um ensaio sobre pertencimento político*. Boitempo.
- Dopierała, R. (2017). Minimalism – A new mode of consumption? *Przegląd Socjologiczny*, 66(4), 67–83.
- Elhai, J. D., Yang, H., & Montag, C. (2020). Fear of missing out (FOMO): Overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 43, 203–209.
- Eyal, N. (2019). *Indistráivel: Como dominar sua atenção e assumir o controle de sua vida* (C. C. Coelho, Trad.). Editora Intrínseca.
- Félix, A., et al. (2021). Associação entre qualidade do sono e o tempo de tela em adolescentes. *Research, Society and Development*, 10(7), 1–15.



Fisher, G. (1748). *The American instructor: Or young man's best companion* (9^a ed.). Philadelphia: B. Franklin & D. Hall.

Formica, S., & Sfodera, F. (2022). The great resignation and quiet quitting paradigm shifts: An overview of current situation and future research directions. *Journal of Hospitality Marketing & Management*, 31(8), 899–907.

Foucault, M. (1990). *Tecnologias del yo – y otros textos afines*. Paidós Ibérica.

Freitas, L. G. de & Albarell, B. A. (2024). Sentido do trabalho e saúde mental no contexto da pandemia da covid-19 Pulsar Vida: o olhar do bem viver. *Sociedade e Estado*, 39(03), 1-21.

Gomes-Souza, R., & Tramontano, M. C. (2023). Subjetivação e riscos psicossociais da uberização do trabalho nas dinâmicas territoriais. *Cadernos Metrópole*, 26(59), 143–167.

Ivtzan, I., & Lomas, T. (2016). *Mindfulness in positive psychology: The science of meditation and wellbeing*. Routledge.

Jaschinski, J. A., & Tapia-Ayuga, C. E. (2020). Blue light emission spectra of popular mobile devices: The extent of user protection against melatonin suppression by built-in screen technology and light filtering software systems. *Chronobiology International*, 37(7), 1016–1022.

Kabat-Zinn, J. (2023). *Atenção plena para iniciantes: Usando a prática de mindfulness para acalmar a mente e desenvolver o foco no momento presente*. Sextante.

Kemp, S. (2023, 23 de janeiro). *Digital 2023: Global overview report*. Data Reportal.
<https://datareportal.com/reports/digital-2023-global-overview-report>

Kovaleski, D. F., & Oliveira, W. F. de. (2011). “Tecnologias do eu” e cuidado de si: Embates e perspectivas no contexto do capitalismo global. *Cadernos Brasileiros de Saúde Mental*, 3(6), 171–191.

Lembke, A. (2018). *Dopamine nation: Finding balance in the age of indulgence*. Dutton.

Lloyd, K., & Pennington, W. (2020). Towards a theory of minimalism and wellbeing. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 5, 121–136.

Mahand, T., & Caldwell, C. (2023). Quiet quitting – causes and opportunities. *Business and Management Research*, 12(1), 9–19.

Meneghetti, F. K. (2011). O que é um ensaio-teórico?. *Revista de administração contemporânea*, 15, 320-332.

Michel, M. H. (2015). *Metodologia e pesquisa científica em ciências sociais: um guia prático para acompanhamento da disciplina e elaboração de trabalhos monográficos*. 3. ed. Atlas.

Millburn, J. F., & Nicodemus, R. (2011). *Minimalism: Live a meaningful life*. Asymmetrical Press.

Monteiro, J. K. et al. (2022). Os sentidos do trabalho em tempos de capitalismo neoliberal: como fica a saúde mental. In: Maria Nivalda De Carvalho Freitas et al. (Org.). *Psicologia Organizacional e do Trabalho: Perspectivas Teórico-Práticas*. Votor (pp. 463-487).

Murphy, E. L. (2018). *Less is more work: A governmentality analysis of authenticity within minimalism discourse* (Tese de doutorado). Carleton University.

Newport, C. (2019). *Minimalismo digital*. Alta Books Editora.

Panova, T., & Carbonell, X. (2022). Behavioral addictions: Conceptual, clinical, assessment, and treatment approaches. In *Springer International Publishing* (pp. 69–95).

Perensin, F. S., et al. (2020). Impacto do tempo de tela no desenvolvimento e qualidade de vida do adolescente. *Unilus Ensino e Pesquisa*, 17(48), 388–398.

Przybylski, A. K., et al. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Human Behavior*, 29(4), 1841–1848.



- Quadri, M. H. (2021). A comparative study of minimalist lifestyle and the Islamic practice of simple living. *CIFIA Global Journal*, 2.
- Rasmussen, E. E., et al. (2020). The serially mediated relationship between emerging adults' social media use and mental well-being. *Human Behavior*, 102, 206–213.
- Rodriguez, J. (2018). The US minimalist movement: Radical political practice?. *Review of Radical Political Economics*, 50(2), 286-296.
- Roldão, J. M. (2023). “Quiet quitting” e a práxis silenciada das novas gerações. *Revista Trabalho Necessário*, 21(46), 1–23.
- Schroth, H. (2019). Are you ready for Gen Z in the workplace? *California Management Review*, 61(3), 5–18.
- Seo, D., & Ray, S. (2019). Habit and addiction in the use of social networking sites: Their nature, antecedents, and consequences. *Human Behavior*, 99, 109–125.
- Silva, A. O. D., et al. (2017). Tempo de tela, percepção da qualidade de sono e episódios de parassonia em adolescentes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 23(5), 375–379.
- Soares, S. V., Picolli, I. R. A., & Casagrande, J. L. (2018). Pesquisa bibliográfica, pesquisa bibliométrica, artigo de revisão e ensaio teórico em administração e contabilidade. *Administração: ensino e pesquisa*, 19(2), 308-339.
- Souza, A. D. de, & Karhawi, I. (2023). As expressões do pêndulo do trabalho: O trabalhador entre a visibilidade nas redes sociais e o quiet quitting. *Revista Lumen*, 8(15), 79–98.
- Souza, K., & Cunha, M. (2020). Impactos das redes sociais digitais na saúde mental de adolescentes e jovens. In *Anais do I Workshop sobre as Implicações da Computação na Sociedade* (pp. 49–60).
- Sun, Y., & Zhang, Y. (2021). A review of theories and models applied in studies of social media addiction and implications for future research. *Addictive Behaviors*, 114, 106.
- Twenge, J. M., & Martin, G. N. (2020). Gender differences in associations between digital media use and psychological well-being: Evidence from three large datasets. *Journal of Adolescence*, 79(1), 91–102.
- Uggla, Y. (2019). Taking back control: Minimalism as a reaction to high speed and overload in contemporary society. *Sociologisk Forskning*, 56(3–4), 233–252.
- World Health Organization. (2024). *Mental health*. https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1

