

# DESCONEXÃO DIGITAL E JOVENS PORTUGUESES: MOTIVAÇÕES, ESTRATÉGIAS E REFLEXOS NO BEM-ESTAR

**Patrícia Dias**

Centro de Estudos de Comunicação e Cultura, Faculdade de Ciências Humanas, Universidade Católica Portuguesa,  
Lisboa, Portugal

Concetualização, análise formal, investigação, metodologia, redação do rascunho original

**Leonor Martinho**

Faculdade de Ciências Humanas, Universidade Católica Portuguesa, Lisboa, Portugal

Concetualização, análise formal, investigação, metodologia

**Ana Jorge**

Centro de Investigação em Comunicação Aplicada, Cultura e Novas Tecnologias, Escola de Comunicação, Arquitetura,  
Artes e Tecnologias da Informação, Universidade Lusófona, Lisboa, Portugal

Concetualização, angariação de financiamento, metodologia, administração  
do projeto, supervisão, validação, redação – revisão e edição

---

## RESUMO

À medida que a maioria dos indivíduos se torna utilizador dos média digitais, muitos lutam para encontrar um equilíbrio nesse uso. Este estudo contribui para a pesquisa emergente sobre como as experiências de desconexão digital se refletem no bem-estar (Nguyen et al., 2021; Radtke et al., 2022; Vanden Abeele, 2021), concentrando-se nas motivações e estratégias para se desconectar dos média digitais, bem como nos resultados para o bem-estar. Propusemo-nos compreender os adolescentes que optaram voluntariamente por desligar no período pós-confinamentos, em 2021. O nosso estudo qualitativo incluiu 20 participantes entre os 15 e os 18 anos em Portugal. Entre aqueles que optaram conscientemente por se desconectar dos média digitais, as motivações surgiram da percepção de que esses meios não traziam benefícios suficientes para a quantidade de tempo que lhes tomavam. Algumas formas específicas de média digitais destacaram-se como particularmente problemáticas para os jovens, especialmente os média sociais, mas também os videojogos e a pornografia. Essa percepção parece ser fortemente influenciada pelos média, o que se evidencia no vocabulário e nas associações usadas pelos entrevistados. A pressão social é sentida como causadora de ansiedade quando estão conectados e quando estão desconectados por meio do *fear of missing out* (medo de perder o que se está a passar). No entanto, o grupo é fonte de apoio quando eles se envolvem numa desconexão progressiva em conjunto.

A desconexão radical é rara, principalmente em tempos de pandemia, e pode aparecer como solução para um problema dramático na vida dos jovens, mas também pode ser revertida. Mais frequentemente, os participantes tentaram autorregular o seu uso do digital, quando reconheceram as vantagens desses serviços, bem como as suas desvantagens. Este não é um processo linear, mas sim marcado por tentativas e reversões, à medida que surgem sentimentos inesperados, como o tédio. Quando os jovens desenvolvem diferentes hábitos sociais e de lazer, experimentam resultados positivos de desconexão do digital.

## PALAVRAS-CHAVE

digital, desconexão, jovens, bem-estar, média sociais

---

# DIGITAL DISCONNECTION AND PORTUGUESE YOUTH: MOTIVATIONS, STRATEGIES, AND WELL-BEING OUTCOMES

## ABSTRACT

As most individuals become digital media users, many struggle to find balance in such use. This study adds to emergent research on how digital disconnection experiences reflect on well-being (Nguyen et al., 2021; Radtke et al., 2022; Vanden Abeele, 2021) by focusing on motivations and strategies to disconnect from digital media, as well as on outcomes for well-being. We set out to understand teenagers who have voluntarily chosen to disconnect in the post-lockdown period in 2021. Our qualitative study included 20 participants from Portugal between 15 and 18 years old. Among those who consciously chose to disconnect from digital media, motivations arose from realizing that digital media was not bringing enough benefits for the amount of time that they took from users. Specific forms of digital media stood out as particularly problematic for young people, especially social media, but also videogames and pornography. This realization seems to be strongly influenced by the media and is evident in the vocabulary and associations used by our respondents. Social pressure is felt both as causing anxiety when they are connected and when they are disconnected through fear of missing out. However, the group provides support when they engage in a progressive disconnection together.

Radical disconnection is rare, especially during the pandemic, and can appear as a solution to a dramatic problem in young people's lives, but it can also be reverted. More often, participants attempted to self-regulate their use of digital when they acknowledged the advantages of those services as well as their drawbacks. This is not a linear process but rather filled with attempts and reversals as unexpected feelings such as boredom arise. When young people grow different leisure and social habits, they experience positive outcomes of disconnecting from the digital.

## KEYWORDS

digital, disconnection, youth, well-being, social media

---

## 1. INTRODUÇÃO

A sociedade contemporânea tem sido conceptualizada, nas últimas três décadas, como entrelaçada com a evolução e a adoção generalizadas de média digitais. Estes estão sempre “à mão” (Levinson, 2004), e os indivíduos estão permanentemente conectados (Katz & Aakhus, 2002), vivendo vidas *digitais* (Tolstikova et al., 2021). Esse estado permanente de conexão permite que as pessoas socializem, trabalhem, aprendam e se divirtam a qualquer hora e em qualquer lugar, mas também pode levar a ansiedade, cansaço e, até, dependência. À medida que a maioria dos indivíduos se torna utilizador de média digitais, alguns estão deliberada e conscientemente procurando o não uso, passando por processos de desconexão “ativos, significativos, motivados, considerados, estruturados, específicos, matizados, direcionados e produtivos” (Satchell & Dourish, 2009, p. 15), que podem incluir recusa dos média (Portwood-Stacer, 2013), não-uso (Neves et al., 2015) e desintoxicação digital (Syvertsen & Enli, 2020). Wyatt (2003) argumentou que entender os não utilizadores de média digitais é tão relevante e necessário para entender todo o fenómeno quanto entender os utilizadores.

A pandemia de COVID-19 intensificou o uso dos média digitais e mudou as perspectivas dos utilizadores sobre os seus benefícios e desvantagens. A fadiga dos ecrãs foi experimentada de maneira mais intensa e mais utilizadores perceberam os sinais de alerta do vício (Bao et al., 2020). Essas experiências, combinadas com um desejo renovado de “viver a vida” depois de enfrentar tantas restrições durante os períodos de confinamento, aumentaram a tendência de desconexão digital (Nguyen et al., 2021).

À medida que mais utilizadores ponderam as suas opções relativamente à sua dieta digital e lutam para encontrar equilíbrio na sua relação com os média digitais, o nosso estudo pretende compreender as experiências de adolescentes portugueses que optaram voluntariamente por desligar do digital.

## 2. MOTIVAÇÕES PARA DESCONECTAR

Existe uma corrente considerável de investigação sobre as motivações que levam à desconexão digital. No início, Wyatt et al. (2002) sugeriram que uma sensação de ilusão, desapontamento ou decepção ao comparar as expectativas sobre a internet com as experiências reais, juntamente com o reconhecimento dos riscos online, pode levar à desconexão voluntária. Posteriormente, Eynon e Geniets (2012) organizaram as motivações para desconectar descobertas por diferentes estudos em cinco categorias: psicológicas (por exemplo, atitudes), cognitivas (por exemplo, habilidades, alfabetização), físicas (por exemplo, acesso), socioculturais (por exemplo, contexto familiar, contexto cultural) e materiais (por exemplo, estatuto socioeconómico). No seu estudo sobre o abandono do Facebook, Baumer et al. (2013) identificaram como motivos a proteção da privacidade, a possibilidade de uso indevido de dados pela plataforma, a banalidade e o desperdício de tempo, o impacto negativo na produtividade, a dependência e as pressões externas. Um estudo mais amplo sobre desconexão de *sites* de redes sociais (SRS) por Neves et al. (2015) identificou três razões principais para a desconexão: baixa utilidade percebida dos SRS, pouca vontade de participar em práticas sociais percebidas como negativas (por exemplo, *bisbilhotice*, *voyeurismo* social, autopromoção) e autopercepção como diferente do *mainstream* representado nos SRS.

Mais recentemente, Syvertsen e Enli (2020) argumentaram que uma sensação geral de sobrecarga leva os indivíduos à introspeção pessoal, resultando em processos de desconexão digital. As autoras sugerem os conceitos de “sobrecarga temporal” — quando os utilizadores de média digitais perdem a noção do tempo e se envolvem em uso excessivo; e “sobrecarga de espaço” — quando os utilizadores de média digitais lutam para separar as experiências físicas das experiências online. Esses estados levam a consequências físicas, como ganho de peso, sedentarismo, depressão, ansiedade e stress, que, quando reconhecidos, podem desencadear a vontade de mudança. Nguyen et al. (2021) constataram que utilizadores adultos se sentem sobrecarregados com informações, estímulos e tarefas, e questionam o impacto dos média digitais na sua eficiência e produtividade. Aharoni et al. (2021), estudando a prática de evitar notícias, também concluíram que o consumo excessivo de média digitais leva ao medo do vício, que se

traduz na redução do uso dos mesmos. Assim, os processos de introspeção conduzem a percepções ou avaliações negativas sobre o impacto dos média digitais na vida quotidiana, que motivam decisões de redução do seu uso ou desconexão total, temporária ou permanente (Magee et al., 2017).

### 3. ESTRATÉGIAS DE DESCONEXÃO DIGITAL

Dependendo das motivações para desconectar e de características individuais específicas e circunstâncias sociais, as experiências de desconexão digital podem diferir significativamente. Em 1995, Bauer observou que não usar tecnologias digitais pode ser uma escolha não deliberada (por exemplo, falta de acesso, falta de competências digitais) ou uma escolha deliberada, que o autor rotulou de “resistência ativa”.

Wyatt et al. (2002) sugeriram quatro perfis de não utilizadores de média digitais: resistentes, “rejeitadores”, excluídos e expulsos. Esses perfis resultam de uma matriz em que os eixos de cruzamento são ações voluntárias *versus* involuntárias e nunca ter usado *versus* parar de usar. Assim, tanto os excluídos (não utilizadores involuntários, excluídos social ou tecnicamente) quanto os expulsos (ex-utilizadores involuntários, por custo, falta de acesso, falta de habilidades) são o que os autores rotularam de “os que não têm”, pois o seu comportamento é determinado por um condicionamento externo em vez de escolha deliberada. Pelo contrário, os outros dois perfis são “os que não querem”, pois os resistentes (não utilizadores voluntários) decidiram deliberadamente nunca mais usar média digitais (em geral, mas habitualmente em parte, dispositivos ou plataformas específicas) e os “rejeitadores” (ex-utilizadores) foram utilizadores no passado, mas decidiram voluntariamente parar ou reduzir.

Outra proposta para caracterizar “não utilizadores” é apresentada por Satchell e Dourish (2009), que se valem do trabalho de Rogers (1983) sobre a adoção de tecnologia. Dentro dessa teoria, retardatários são aqueles que ainda não adotaram uma determinada tecnologia. No entanto, os autores argumentam que ficar para trás na adoção difere muito de uma ação deliberada e com propósito. Buscando como tais ações se concretizam, Satchell e Dourish (2009) encontraram cinco formas de não adoção: desencanto (evocando nostalgia para evitar a mudança), deslocamento (utilizadores têm práticas substitutas), privação (falta de disponibilidade e acessibilidade de tecnologias), desinteresse (os utilizadores agora reconhecem valor na adoção de uma determinada tecnologia) e resistência ativa (os utilizadores consideram uma determinada tecnologia negativa ou arriscada e lutam contra a sua adoção).

Mais tarde, Neves et al. (2015) aplicaram a taxonomia de Wyatt et al. (2002) aos SRS e focaram-se nos resistentes e “rejeitadores”. A pesquisa levou à sugestão de duas novas categorias: utilizadores substitutos (que não têm as suas próprias contas ou perfis de SRS, mas ocasionalmente usam o acesso de outras pessoas para ações específicas); e potenciais convertidos (não utilizadores que estão a pensar em começar a usar SRS ou reativar as suas contas de SRS).

Embora esses estudos lancem luz sobre as experiências de desconexão, a definição de perfis de não utilizadores depende mais das motivações que levaram a tal decisão do que das próprias estratégias que os não utilizadores aplicam para evitar, rejeitar, desistir ou reduzir os média digitais. Aranda e Baig (2018) oferecem uma visão sobre tais estratégias, sugerindo que estas são moldadas por dois fatores principais: o nível de controle (que varia de desconexão forçada a voluntária) e a duração (de curto a longo prazo). O cruzamento desses eixos resulta numa nova matriz, cujos quadrantes são quatro diferentes estratégias de desconexão digital. Nos quadrantes forçados, a “interrupção não planeada” inclui utilizadores que são forçados a parar de usar média digitais por um curto período (por exemplo, sem Wi-Fi disponível, sem bateria nos dispositivos), enquanto as “restrições de infraestrutura” incluem pessoas que experimentam desconexão durante períodos prolongados sem o seu consentimento ou desejo deliberado (por exemplo, estar num local sem infraestruturas digitais, restrições de acessibilidade). Esses utilizadores estão permanentemente a tentar reconectar, pois desconectar não foi uma decisão voluntária. Nos quadrantes voluntários, “uma pequena pausa” inclui utilizadores que planeiam deliberadamente desconectar por um curto período, para descansar ou se concentrarem numa tarefa ou situação específica (por exemplo, férias com a família, não ser interrompido enquanto trabalha em algo importante ou para cumprir um prazo) e “escolha de estilo de vida” corresponde a uma mudança mais consistente dos hábitos de uso digital, que pode ser uma desconexão radical ou simplesmente uma limitação do tempo de ecrã. Nesses casos, os não utilizadores geralmente ficam satisfeitos com as suas decisões deliberadas e o impacto nas suas vidas. A autorregulação e a autogestão das atividades digitais são descritas em estudos anteriores que não focam especificamente a desconexão digital. Por exemplo, Light e Cassidy (2014) descobriram que os utilizadores do Facebook suspendem e/ou impedem conexões como forma de gerir relações sociais e *status* e, também, o tempo gasto online, bem como o stress e a ansiedade.

O nosso estudo concentra-se justamente no não uso deliberado e tenta detalhar como esse processo ocorre.

#### 4. DESCONEXÃO DIGITAL E REFLEXOS NO BEM-ESTAR

As pesquisas sobre o impacto dos média digitais na vida dos utilizadores são vastas, mas inconclusivas, pois cada estudo tende a focar mais os aspetos positivos ou os negativos das práticas digitais. Essas descobertas contraditórias tornaram desafiador determinar o impacto dos média digitais na vida quotidiana dos seus utilizadores, e uma abordagem mais holística é necessária para esclarecer essa problemática (Sewall et al., 2020). Outra abordagem considera o impacto da desconexão digital na vida de não utilizadores voluntários. O nosso estudo adota essa abordagem e foca-se no bem-estar.

Buscar e alcançar o bem-estar é intrínseco à vida humana (Huta & Ryan, 2010). Em termos gerais, desde a filosofia da Grécia Antiga podem ser encontradas duas abordagens distintas sobre o bem-estar: para o hedonismo, o bem-estar corresponde a breves momentos em que se experimenta prazer e/ou felicidade; ao passo que, numa perspetiva

eudaimónica, o bem-estar corresponde à procura da realização do seu verdadeiro potencial ao longo da vida (Henderson & Knight, 2012). No hedonismo, medir o bem-estar é subjetivo, pois depende das percepções individuais de afeto positivo, satisfação com a vida e felicidade (McCullough et al., 2000). Ao contrário, na visão eudaimónica, o bem-estar corresponde ao alcance de objetivos pessoais, às realizações pessoais, que culminam em ser uma pessoa plenamente funcional. Dentro dessa perspetiva, Ryff (1989) sugere seis critérios para medir o bem-estar psicológico: autoaceitação, relações positivas com os outros, autonomia, domínio do ambiente, propósito na vida e crescimento pessoal. Keyes (1998) defendeu, posteriormente, que estas dimensões dizem respeito apenas ao indivíduo, mas é necessário ter em conta que os indivíduos vivem integrados em instituições sociais e comunidades. Assim, o autor acrescenta cinco dimensões sociais do bem-estar: integração social (o indivíduo sente que faz parte da sociedade), aceitação social (o indivíduo sente-se aceite por outras pessoas), contribuição social (o indivíduo sente que tem valor e, portanto, é capaz de contribuir positivamente para a sociedade), atualização social (o indivíduo acredita que a sociedade tem potencial para evoluir e alcançar melhores estados de bem-estar) e coerência social (o indivíduo entende como a sociedade funciona).

Visões mais recentes sobre essa problemática sustentam que as visões hedonista e eudaimónica não são contraditórias, mas complementares (Henderson & Knight, 2012; Huta & Ryan, 2010), visão que adotaremos na nossa pesquisa.

Há pesquisas emergentes sobre como as experiências de desconexão digital se refletem no bem-estar (físico e psicológico). Vanden Abeele (2021) observa que a conectividade digital geralmente está associada à promessa de melhorar a vida quotidiana — mais produtividade, velocidade, eficiência e tempo pessoal — enquanto, na verdade, muitos utilizadores lutam para equilibrar o sentimento avassalador e a pressão que resultam da conexão permanente. A autora refere-se a essa ambivalência como “o paradoxo da conectividade móvel” (Vanden Abeele, 2021, p. 934) e argumenta que o reconhecimento desse paradoxo tem levado muitos utilizadores a mudar as suas práticas digitais, procurando uma relação mais saudável e equilibrada com os média digitais. Esses comportamentos alterados assumem muitas formas, desde a abstinência total até à redução e à autorregulação (Nguyen et al., 2021).

Baym et al. (2021) descobriram que curtos períodos de abstinência digital, voluntária ou não, aumentam a consciencialização sobre os prós e contras das suas práticas digitais, o que é benéfico para o bem-estar. Nguyen et al. (2021) mostraram que desconectar-se dos SRS alivia o fardo de ser constantemente confrontado com novas informações e a pressão para estar permanentemente conectado e responder. Quando desconectados digitalmente, os participantes do seu estudo experimentaram sentimentos de alívio, paz e tranquilidade. Essas descobertas são consistentes com um estudo anterior de Brown e Kuss (2020) sobre uma experiência de desintoxicação digital de sete dias, que resultou na retirada da comparação social nos média sociais, aumentando assim o bem-estar psicológico. Anrijs et al. (2018) descobriram que os níveis de stress diminuem durante os períodos de desintoxicação digital de *smartphones*, encontrando

evidências de um impacto positivo da desconexão digital também no bem-estar físico. Turel et al. (2018) chegaram a resultados semelhantes em relação a curtos períodos de abstinência dos SRS, revelando assim que esse efeito positivo pode ser alcançado por uma boa gestão do tempo nas redes sociais, e não apenas por meio de uma desconexão radical. Na verdade, Hinsch e Sheldon (2013) já haviam descoberto que fazer pequenas pausas nos média digitais diminuía a procrastinação, o que, por sua vez, aumentava a satisfação com a vida — e, portanto, o bem-estar. Monge Roffarello e De Russis (2019) chegaram mais tarde a conclusões semelhantes, argumentando que uma boa gestão dos média digitais tem melhores resultados do que a desconexão radical. No seu estudo, limitar o tempo gasto online e fazer pausas curtas aumentou o tempo de atenção e a capacidade de concentração. Os autores enfatizam que as aplicações de bem-estar digital podem desempenhar um papel importante na autorregulação do uso dos média digitais, ajudando os utilizadores a monitorizar as suas práticas digitais e oferecendo algumas ferramentas de autorregulação, como o bloqueio de notificações. No entanto, as suas pesquisas mostraram que essas aplicações são eficientes em reduzir as distrações por curtos períodos, com impacto positivo no estudo ou no trabalho, mas falham em apoiar o desenvolvimento de práticas digitais mais saudáveis a longo prazo. Nguyen et al. (2021) destacam outro resultado positivo da desconexão digital: esta prática liberta tempo para explorar novos interesses e para o autocuidado, levando, assim, ao aumento da qualidade de vida. Além disso, os autores também encontraram evidências de um impacto positivo no bem-estar físico, nomeadamente na qualidade do sono.

Como há evidências de que o uso excessivo de média digitais pode levar ao vício, Eide et al. (2018) exploraram os efeitos da abstinência de média digitais, descobrindo que, em situações de desintoxicação digital, os sintomas de abstinência eram mais fortes para indivíduos que usavam média digitais durante mais tempo. Stieger e Lewetz (2018) também apuraram que a desintoxicação de média sociais causa sintomas de abstinência, principalmente desejo e tédio. Wilcockson et al. (2019) mostraram que a abstinência do *smartphone* causa desejo, mas enfatizou que outros sintomas típicos de abstinência, como modificação do humor e aumento da ansiedade, não foram experimentados, considerando que as experiências de desintoxicação digital causam apenas uma leve abstinência. Stieger e Lewetz (2018) afirmam que é relevante considerar o efeito da desconexão digital na dimensão social do bem-estar. Foi estabelecido por pesquisas anteriores que os SRS não aumentaram significativamente o tamanho dos círculos sociais, mas mudaram a sua constituição e alcance ao facilitar a manutenção de laços sociais mais fracos (Dunbar, 2016). Apesar de as conexões sociais serem laços geralmente mais fracos, elas são importantes, pois podem ser uma fonte de comparações sociais, sentimento de pertença e reconhecimento social (Dunbar et al., 2015). Assim, estar ausente do mundo digital, ou indisponível por algum tempo, pode levar a uma forte pressão social para o regresso, nomeadamente às redes sociais. Os participantes do estudo de Stieger e Lewetz (2018) revelam uma sensação de inquietação por ficarem a questionar-se sobre o que estará a acontecer no mundo online enquanto estão offline, uma sensação de preocupação com outras pessoas que possivelmente estão a tentar

comunicar com eles e ficam sem resposta, o que alimenta a ansiedade e leva a uma redução no bem-estar psicológico. O aumento da ansiedade como resultado do *fear of missing out* (medo de perder o que se está a passar) também é relatado por Eide et al. (2018) e Vally e D'Souza (2019).

Em geral, a pesquisa sobre o impacto da desconexão digital no bem-estar mostra o quão paradoxal é, revelando evidências de ser prejudicial e benéfica para o bem-estar. Os efeitos prejudiciais parecem, no entanto, estar principalmente ligados à dimensão social do bem-estar. Mais estudos são necessários para esclarecer essa problemática, e a nossa pesquisa propõe-se a contribuir para a sua compreensão.

## 5. METODOLOGIA

### 5.1. QUESTÕES DE INVESTIGAÇÃO

O nosso projeto pretende responder às seguintes questões (Q) de investigação:

Q1: o que motiva os adolescentes portugueses a desligarem-se dos média digitais?

Q2: como ocorre esse processo de desconexão digital?

Q3: como a desconexão digital se reflete no bem-estar?

### 5.2. DESENHO DE INVESTIGAÇÃO

O nosso estudo é exploratório, utilizando um método qualitativo, tendo como técnica de recolha de dados a entrevista em profundidade e como técnica de análise dos dados a análise temática. Em relação à ética, o nosso estudo foi aprovado pelo Comité de Ética da Universidade de Oslo, que desenvolveu o estudo original a partir do qual o nosso foi desenvolvido, como estudo comparativo; e o consentimento informado foi obtido de todos os participantes e seus responsáveis legais. Cada participante escolheu o pseudónimo pelo qual deseja ser identificado.

### 5.3. AMOSTRA

Pretendia-se estudar a desconexão digital entre indivíduos com idades compreendidas entre os 15 e 18 anos, que já tivessem vivenciado algum tipo de experiência de desconexão digital. O nosso método de amostragem consistiu em anunciar, através dos canais de média digitais (*website* e Instagram) da universidade da primeira autora, que procurávamos voluntários dessa faixa etária que pudessem descrever-nos as suas experiências de desconexão digital. Além disso, contactámos parceiros relevantes como associações, clubes desportivos e de atividades e centros de estudos juvenis por email e telefone, solicitando-lhes que divulgassem o nosso pedido no seu *website* e/ou redes sociais. Os voluntários entraram em contato connosco por email e, após verificarmos que correspondiam aos nossos critérios eliminatórios, seleccionámos três participantes iniciais. Em seguida, usámos a técnica de bola de neve para encontrar mais jovens que



se encaixassem nos perfis que procurávamos. Queríamos ter alguma diversidade, então seleccionámos participantes que proporcionassem equilíbrio de género e participantes de todas as idades dentro da faixa etária considerada. Como obtivemos mais respostas de rapazes e de jovens de 17 e 18 anos, procurámos online especificamente participantes do sexo feminino com 15 e 16 anos, oferecendo um vale da Amazon de 20 € como compensação. Foi obtido o consentimento informado dos participantes, por serem considerados autónomos para decidir acima dos 15 anos. A nossa amostra inclui 20 participantes, sendo esta dimensão determinada pelo facto de as experiências de desconexão digital não serem tão comuns entre os jovens, pela saturação verificada nos nossos dados neste ponto (Guest et al., 2006; Morse, 2015), e por seguirmos o mesmo protocolo usado por outros parceiros deste projeto comparativo.

A Tabela 1 dá-nos alguns detalhes sobre a nossa amostra de 20 participantes, que são identificados por pseudónimos escolhidos por eles próprios, aqui traduzidos para o inglês.

PSEUDÓNIMO	IDADE	GÉNERO
Elizabeth	15	F
Margaret	15	F
Anna	16	F
Claire	16	F
Mathilda	16	F
Sophie	16	F
Barbara	17	F
Philippa	17	F
Agnes	17	F
Madeleine	18	F
James	16	M
Peter	16	M
Raul	16	M
Mathew	17	M
Theo	17	M
Anthony	18	M
David	18	M
Roger	18	M
Steven	18	M
Thomas	18	M

Tabela 1. Caracterização da amostra

#### 5.4. PROTOCOLO DE RECOLHA DE DADOS

A nossa técnica de recolha de dados foi a entrevista em profundidade, como se disse, e seguiu um guião semiestruturado que abordou os seguintes temas principais:

(a) antecedentes e estatuto socioeconómico; (b) uso de média digitais no dia a dia; (c) perceções e opiniões sobre atividades digitais específicas (por exemplo, média sociais, jogos online); e (d) experiências de desconexão digital. A base para este guião foi uma tradução do instrumento de recolha de dados utilizado num estudo realizado no projeto *Digitox*, na Noruega, com algumas adaptações para o contexto português e também algumas questões adicionais. As entrevistas foram realizadas na primavera e no verão de 2021. Devido às restrições da COVID-19, as entrevistas foram realizadas por videochamada (Zoom). Essas conversas duraram, em média, uma hora.

### 5.5. ANÁLISE DE DADOS

Todas as entrevistas foram transcritas e foi produzido um resumo de cada entrevista. Utilizámos como técnica de análise de dados a análise temática (Boyatzis, 1998), que se iniciou com uma leitura preliminar dos resumos. Em seguida, foi construído um livro de códigos, considerando a revisão da literatura e as questões de investigação — focando assim em três tópicos principais: motivações para desconectar, processo de desconexão e resultados da desconexão. A Tabela 2 apresenta as categorias e subcategorias temáticas utilizadas na nossa codificação. Em seguida, foi realizada a codificação no software MaxQDA por um dos investigadores. Após a primeira ronda de codificação, que foi circulada e discutida entre os investigadores, uma segunda leitura foi realizada para identificar tópicos relevantes emergentes que não foram incluídos no livro de código inicial. Novos temas foram adicionados, e a codificação correspondente foi realizada numa segunda ronda. Este protocolo de análise de dados permitiu-nos focar nas nossas questões de pesquisa e, ao mesmo tempo, não perder novos temas relevantes.

PRIMEIRA RONDA DE CODIFICAÇÃO		SEGUNDA RONDA DE CODIFICAÇÃO
CATEGORIAS	SUBCATEGORIAS	TEMAS
Motivações para desligar	Perceções negativas sobre os média digitais	Uso excessivo
	Pressão dos pais	Vício
	Pressão dos influenciadores	Ansiedade
	Pressão dos colegas	Insatisfação com a autoimagem e/ou estilo de vida
	Pressão dos média	
Processo de desconexão	Procedimentos	Radical
	Dificuldades	Progressivo
		Autorregulado
Resultados da desconexão	Positivo para o bem-estar	
	Negativo para o bem-estar	

Tabela 2. Categorias e subcategorias de codificação temática utilizadas

## 6. RESULTADOS

### 6.1. MOTIVAÇÕES PARA DESLIGAR

Na nossa amostra, cinco participantes vivenciaram a desconexão digital apenas porque era obrigatória e inerente a situações específicas, como competições desportivas, acampamentos de escuteiros e acampamentos de verão. Os outros 15 decidiram, consciente e voluntariamente, desligar-se dos média digitais e puderam esclarecer as motivações que levaram a esta decisão.

A principal motivação foi a percepção de que poderiam estar a fazer algo mais útil ou produtivo com seu tempo, em vez de navegar pelas redes sociais ou se envolver em jogos multijogador online. Nas palavras de Madeleine (18 anos), “estava a sentir-me muito mal. O Instagram estava a controlar minha vida. O meu tempo não estava a ser bem utilizado”; e nas palavras de Anthony (18 anos), “percebi que estava a perder o meu tempo”. Essa percepção geralmente estava associada a algo que se perdeu, como pioria no desempenho académico, relacionamentos que se distanciaram, abandono de atividades extracurriculares ou menos tempo com a família.

Em alguns casos, a percepção do uso excessivo dos média digitais e do impacto negativo que isso tem nas suas vidas é tão forte que eles percebem-se e descrevem-se como viciados. Por exemplo, Sophie (16 anos) diz: “o algoritmo do Instagram é tão bem desenhado que me mostrou exatamente o que eu gosto de ver, então fiquei online por períodos muito longos sem nem perceber que o tempo estava a passar”.

Para a maioria dos participantes, este foi um processo progressivo e cumulativo, mas muitos deles descrevem momentos decisivos em que perceberam que precisavam de mudar. Para Anthony, foi um dia em que faltou à escola porque estava doente e passou o dia inteiro na cama usando o *smartphone*, sem sequer comer. Essa foi a primeira vez que ele se viu como um viciado. Para Margaret (15 anos) foi quando a sua mãe mandou uma mensagem pelo WhatsApp a pedir que ela viesse jantar com a família, pois essa era a melhor forma de chamar a sua atenção.

Outra motivação importante é identificar os média sociais como a causa da ansiedade. Se não estiverem conectados, muitos participantes descrevem sentir medo de perder o que se está a passar, pois não conseguem acompanhar o que está a acontecer no seu círculo de amigos, com os influenciadores e marcas de que gostam e no mundo em geral. Theo (17 anos) dá-nos um exemplo:

às vezes estou em casa e os meus amigos postam um Instastory de alguém a cair da bicicleta, ou uma luta num clube, e eles estão a rir, parecem estar a divertir-se muito. Eu sinto-me mal por estar a perder isso. E eles mandam-me mensagem convidando-me para ir ter com eles porque se estão a divertir muito, então sinto pressão social.

Mas estar constantemente conectado também gera ansiedade, decorrente da comparação social. Sentem-se excluídos se outras pessoas estão a participar nalguma

atividade para a qual não foram convidados, sentem-se deprimidos se não conseguem manter o mesmo estilo de vida de amigos e influenciadores, sentem-se envergonhados do seu corpo e da sua imagem se não correspondem aos padrões do Instagram ou TikTok. Mathilda (16 anos) dá-nos o seu testemunho:

mentalmente, estar no Instagram era uma tortura porque estava sempre a comparar-me com os outros. Se alguns dos meus amigos saíssem e parecessem estar a divertir-se, eu sentia-me mal porque não me estava a divertir ou ficava triste porque não fui convidada. Eu comparava-me com os outros e sentia-me sempre pior. Eu via influenciadores levando vidas de sonho, e eu estava apenas na escola. E então sentia-me miserável o dia todo.

Criar conteúdo é outra fonte de ansiedade, pois, se não publicarem, tornam-se irrelevantes, e se publicarem, esperar a reação e validação dos outros pode ser muito stressante, além de lidarem com a indiferença ou comentários negativos. Agnes (17 anos) diz: “antes, eu sempre procurava a atenção e a aprovação dos outros no Instagram. E sentia-me muito mal quando não conseguia”. Ao cair nas armadilhas da comparação social nos média sociais, os adolescentes também desenvolvem uma visão crítica sobre isso, e estão cientes da falta de autenticidade e da superficialidade do conteúdo cuidadosamente curado e construído que é característico particularmente do Instagram. Por exemplo, Theo afirma:

o Instagram é uma ilusão. As pessoas só postam as suas melhores fotos, constroem uma imagem perfeita de si mesmas, tão diferente do que está por baixo. A maioria das pessoas não percebe isso. As raparigas sentem-se tão mal com seus corpos, e os rapazes também. É horrível. Amigas pediram-me ajuda porque tinham medo de ficar anoréticas ou bulímicas tentando ser como as outras miúdas no Instagram.

Eles lutam com o reconhecimento de muitas das desvantagens do mundo digital e com a pressão social — principalmente a pressão dos pares — para continuar a fazer parte dele. Anthony conta como lidou com isso:

houve uma fase em que desinstalei o Instagram e fui completamente excluído do meu círculo de amigos. Eles comunicavam e eu fiquei de fora. Também desinstalei o WhatsApp e fiquei totalmente isolado. Como me preocupava com os meus amigos, decidi usar uma versão condensada do Instagram, o Threads. E desliguei as notificações do WhatsApp e só vejo de manhã, na hora do almoço e à noite, por cinco minutos de cada vez.

Para alguns dos participantes, vivenciar experiências obrigatórias de desconexão digital como os casos que descrevemos acima, ou férias em locais sem conexão com a internet, foi tão positivo que decidiram fazer algumas mudanças nas suas práticas digitais. Nesses casos, a principal motivação para a desconexão não foi a percepção de que o uso excessivo de média digitais estava a ser negativo para eles, mas sim a percepção de que os períodos de desconexão digital eram positivos para eles.

## 6.2. O PROCESSO DE DESCONEXÃO DIGITAL

A partir das experiências dos nossos participantes, conseguimos identificar duas tendências principais: desconectar radicalmente ou autorregular as suas práticas digitais. Os que se desconectam abandonam radicalmente as práticas digitais que consideravam negativas para eles, enquanto os autorreguladores se concentram mais em reduzir o tempo que passam online. Ambos os grupos acham difícil manter as suas decisões, enfrentam contratempos e lutam contra contradições e impulsos. Na nossa amostra, havia quatro exemplos de desconexão radical — todos rapazes; e quatro exemplos de desconexão progressiva — dois rapazes e duas raparigas; e sete exemplos de autorregulação — dois rapazes e cinco raparigas. A idade média dos que optam por desligar (radicais e progressivos) tende a ser ligeiramente superior à dos autorreguladores.

Os adeptos da desconexão radical geralmente identificam uma prática específica como fonte do seu vício e/ou ansiedade e decidem abandoná-la. As mais comuns são as redes sociais — particularmente o Instagram — mas também os jogos multijogador online e a pornografia. Alguns “desapareceram” e desinstalaram as aplicações de média social nos seus telefones, alguns até apagaram os seus perfis para que não adiantasse instalar as aplicações novamente, outros venderam as suas consolas de jogos. Outros preferiram cortar progressivamente, principalmente nas redes sociais, e estabelecer metas progressivas como dedicar uma hora por dia, depois 45 minutos na semana seguinte, depois meia hora e assim por diante, até se sentirem capazes de desinstalar. O processo progressivo é uma batalha diária e mais vulnerável à pressão dos pares, como Roger (18 anos) partilha:

os meus amigos da escola diziam “Ei, mandei-te uma mensagem direta no Instagram e tu não respondes? Porque não estás a atender?” e tentei explicar-lhes o que estava a tentar fazer e o que estava a passar. Nem todos entenderam.

Um desafio comum é substituir uma atividade digital por outra. Por exemplo, Madeleine abandonou o Instagram e passou a usar mais o YouTube. Anthony conseguiu parar de ver pornografia online, mas agora usa uma aplicação para meditar. Para enfrentar esse desafio, outros participantes, como Barbara, James e David passaram a envolver-se mais em atividades offline como desportos, aprender a tocar um instrumento ou simplesmente sair com os amigos presencialmente. Os que preferiram uma desconexão progressiva experimentam mais altos e baixos no seu processo e são mais propensos a recaídas nos seus hábitos anteriores.

Os autorreguladores partilham visões mais positivas sobre o mundo digital do que os que optaram pela desconexão radical. Os primeiros reconhecem riscos e oportunidades, enquanto os últimos tendem a focar no “lado negro” da internet. Assim, os autorreguladores acreditam que é possível chegar a um ponto de equilíbrio em que possam colher as vantagens do mundo online — para aprender, para estudar, para se conectar —, ao mesmo tempo em que lidam com os riscos. Eles tendem a concentrar-se mais em gerir o tempo que passam online, enquanto quem vive a desconexão radical está mais

preocupado com o que faz online. Os autorreguladores também tendem a envolver-se em processos de desconexão progressiva, mas o seu objetivo não é desconectarem-se completamente, mas sim atingirem um tempo que considerem aceitável ou adequado para dedicar às atividades online.

Se a pressão dos pares é a principal causa de contratempos e recaídas – como David (18 anos) nos diz: “às vezes estou a falar com alguém no Instagram e os meus 15 minutos diários acabaram, e fico um pouco mais, e então sinto-me tão culpado, deveria ter aproveitado melhor o meu tempo online” —, também pode ser uma fonte de motivação e ajuda. Os nossos participantes concordam que essa jornada de desconexão teve um impacto no seu círculo de amigos. Alguns relacionamentos desfizeram-se porque a conexão online fácil já não estava disponível, enquanto outros sentiram reforço pelo compromisso e esforço necessários para um encontro cara a cara. Os nossos participantes aproximaram-se de amigos que também lutavam contra o uso excessivo dos média digitais. Eles formaram grupos informais de apoio que se tornaram espaços seguros para discutirem preocupações, culpas, dificuldades e possíveis soluções. Anthony partilhou a sua experiência:

esse processo tornou-se mais fácil porque procurei amigos com quem pudesse conversar sobre o que estava a passar. Se estamos a lutar com dificuldades em manter nossos objetivos, é muito mais fácil superá-los como um grupo do que sozinhos. Às vezes não sei se o que estou a sentir é normal ou não, e ajuda discutir com os outros e aprender com as experiências deles.

No discurso dos nossos participantes, a escolha do vocabulário foi muito vívida. Eles falam sobre “vício”, “gatilhos”, “aumento de dopamina”, “abstinência”, “recaídas”, “fracasso” e “culpa”. Muitos deles consideram-se viciados, mas estão a tentar lidar com o problema por conta própria e contam com a ajuda de amigos que lutam com o mesmo problema. Eles não procuraram a ajuda de pais, professores ou profissionais porque veem os adultos ao seu redor a lutar contra o mesmo vício, e ainda menos conscientes disso do que eles. Por exemplo, Theo descreve a sua família da seguinte maneira:

os meus pais também são viciados nos média digitais. Eles passam tanto tempo nos seus *smartphones*! Às vezes estou a ver na TV um jogo de futebol com o meu pai, e ele está no Facebook, em vez de prestar atenção ao jogo. A minha mãe manda mensagens enquanto assiste à sua novela preferida. E minha irmã é a pior! Ela está sempre no TikTok.

Independentemente de serem mais ou menos bem-sucedidos em atingir as suas metas de desconexão, os nossos dados revelaram que os jovens têm dificuldades enquanto tentam lidar com a mudança que desejam fazer nas suas vidas.

### 6.3. RESULTADOS DA DESCONEXÃO DIGITAL

Em geral, os nossos participantes afirmam que as suas vidas melhoraram por causa da sua decisão de se desconectar do mundo digital. No entanto, essas melhorias

também são sentidas após algum tempo de adesão às novas práticas, porque o efeito imediato é negativo.

No início da sua jornada de desconexão, eles sentem-se ansiosos, principalmente aqueles que se desconectam de atividades em grupo, como média sociais e jogos multi-jogador online. Eles perdem a noção do que está a acontecer no seu círculo de amigos, e alguns até se sentem culpados quando os seus amigos não entendem a sua decisão e reclamam porque já não estão disponíveis. Além disso, passam a ser excluídos de convites e combinações feitos exclusivamente online. Mathilda descreve a sua experiência:

às vezes, sinto falta de saber o que os meus amigos estão a fazer, o que eles fazem fora da escola. Eles são interessantes? Do que é que eles gostam? O que é que eles fazem no seu tempo livre? Agora não faço ideia. Usei as redes sociais para encontrar coisas em comum, ter temas para iniciar conversas e tive de aprender a conectar-me com as pessoas de outras maneiras.

No entanto, alguns participantes consideram que, a longo prazo, têm agora um grupo de amigos mais autêntico e solidário. Eles acreditam que as conexões que perderam foram superficiais, e aqueles que se esforçaram para manter contacto e sair com eles offline são os seus verdadeiros amigos. Anthony dá-nos a sua perspetiva sobre isso:

perdi contacto com muita gente, mas percebi que isso só acontecia com pessoas que não eram importantes na minha vida. Eu ocasionalmente gostava das *stories* deles. Isso importa? Se alguém é importante para mim, eu ligo para essa pessoa. E se eu for importante para alguém, essa pessoa vai ligar-me. E quando nos encontramos, temos conversas mais profundas, é quase mágico. Percebi quem são os meus verdadeiros amigos e isso fez uma diferença incrível na minha vida.

Outro problema com o qual eles relataram lidar no início da sua jornada de desconexão foi o tédio. Estavam tão habituados a dedicar o seu tempo livre — e mesmo para além dele — a atividades online — particularmente nas redes sociais —, que não sabiam o que fazer com o tempo livre que ganhavam, nem como se divertir. Roger contou-nos sobre isso:

antes, sempre que eu estava entediado, eu virava-me imediatamente para o meu *smartphone* e percorria as redes sociais. Em resposta ao tédio, o meu cérebro imediatamente buscava uma descarga de dopamina, eu cliquei e recebi, automaticamente. Tive de aprender a lidar com o tédio.

Esse desafio foi superado dedicando o tempo recém-liberto a atividades que vinham negligenciando, como estudos, relacionamentos amorosos e, até, familiares. Noutros casos, acabaram com a desculpa “não tenho tempo” e ganharam motivação para se dedicarem a projetos e objetivos abandonados, como começar um novo desporto, aprender a tocar um instrumento, ler.

Uma vez que o tempo antes dedicado às atividades online foi substituído por outras e o círculo de amizades se estabilizou, os resultados positivos ficaram mais evidentes. David melhorou as notas e agora está no caminho certo para realizar o sonho de ser médico, e considera que “antes eu tinha *brain fog*, não me conseguia concentrar em nada. Eu estava lá, e os meus pensamentos controlavam-me. Agora posso concentrar-me nas aulas, sem problemas”. Ele também enfatiza o sentimento de dever cumprido: “agora aproveito muito melhor o meu tempo. Já não procrastino sem fazer nada no meu *smartphone*”. Barbara (17 anos) aprendeu a tocar guitarra. Anthony melhorou o seu relacionamento com a sua namorada e motivou-a a iniciar a sua própria jornada de desconexão digital. Agnes agora valoriza passar algumas das suas noites a ver televisão com a sua família em vez de ficar sozinha no seu quarto.

Particularmente as raparigas experimentaram melhorias na sua autoestima e aceitação da sua autoimagem. Philippa (17 anos) dá-nos o seu testemunho:

vi outras raparigas no Instagram e pensei “gostaria de ser tão bonita como ela” e sentia-me infeliz com a minha aparência física. Agora percebi que me estava a focar apenas nos aspetos positivos dos outros e nos aspetos negativos de mim mesma. Agora tento aproveitar minha vida offline e sinto-me mais feliz.

Distanciando-se da constante comparação social que os média sociais provocam e questionando os padrões de beleza que surgem nessas plataformas, agora sentem-se melhor consigo mesmas, com os seus corpos e estilos de vida.

Os nossos participantes enfatizam que os seus processos de desconexão digital foram importantes jornadas de autoconhecimento e autoaperfeiçoamento. Alcançar com sucesso as metas a que se propuseram também proporcionou um sentimento de realização e desenvolvimento pessoal, como descreve David:

sinto-me orgulhoso, sinto que estou a manter o meu compromisso, se eu usar menos os média digitais. É assim que me sinto quando não uso o *smartphone*. E se uso muito tempo sinto-me culpado, porque perdi um tempo que poderia ter usado melhor, e não estudei tanto quanto deveria. Não usar o *smartphone* ajuda-me a aproveitar melhor o meu tempo e a sentir-me bem comigo mesmo.

Philippa acredita que agora é mais autêntica e vive uma vida mais verdadeira. Madeleine encontra satisfação nas suas conquistas progressivas de desconexão e acredita que agora é mais autónoma, mais crítica e mais preparada para se tornar adulta. Margaret está muito empenhada em dar um bom exemplo aos irmãos mais novos. Anthony está a pensar em como tantos jovens poderiam beneficiar da desconexão digital e está a tentar encontrar uma maneira de partilhar a sua experiência e ter um impacto positivo no mundo sem recorrer aos média digitais.



## 7. DISCUSSÃO

Dentre as diversas motivações para se desligarem dos média sociais discutidas na literatura, o nosso estudo destaca, por um lado, a importância da utilidade do tempo e da produtividade para os adolescentes. Esse problema já havia sido identificado por Nguyen et al. (2021) em adultos e enquadrado na ideologia neoliberal e capitalista contemporânea que tem sido associada ao trabalho, aos conteúdos gerados pelos utilizadores e ao uso dos média sociais (Fuchs, 2018). Por outro lado, questões como a proteção da privacidade e a possibilidade de uso indevido de dados por plataformas digitais, mencionadas por Baumer et al. (2013), estão ausentes dos nossos dados, o que é indicativo da falta de literacia mediática dos adolescentes (Pereira & Brites, 2019).

O nosso estudo revela ainda que as percepções negativas sobre o uso de média sociais não são apenas uma raiz comum para diversas motivações para a desconexão digital (Magee et al., 2017), mas também, para a nossa amostra de adolescentes, estão associadas a um sentimento de falta de autocontrole, como já haviam apontado Aranda e Baig (2018), pois todos se descrevem como viciados digitais, em algum momento de suas vidas.

Uma característica abrangente do fenómeno da desconexão digital é, portanto, a luta contra dificuldades. A nossa amostra enfrenta dificuldades para formar uma percepção sobre o seu próprio uso dos média sociais, pois reconhece os benefícios e as desvantagens das suas práticas digitais. Por exemplo, considerar o *scroll* nos média sociais uma perda de tempo é contraditório com o medo de perder o que se está a passar. A motivação para desconectar surge quando os jovens fazem um balanço das percepções contraditórias sobre o impacto dos média digitais nas suas vidas e este pende para o lado negativo.

A nossa amostra de “rejeitadores” (Wyatt et al., 2002) luta para encontrar uma estratégia de desconexão digital que funcione, variando da desconexão radical à autorregulação, com pausas digitais intermédias. A autorregulação é a estratégia predominante, alinhada com o argumento de Monge Roffarello e De Russis (2019) de que a autorregulação e a gestão têm melhores resultados do que a desconexão radical. Independentemente da opção de cada um, avançam e retrocedem, percebem conquistas e recaídas, hábitos e mudanças. Estes adolescentes sentem que pedir ajuda aos adultos — pais ou professores — é inútil, já que os adultos também são vistos como viciados nos média digitais. Em vez disso, eles contam com colegas com quem partilham uma jornada de desconexão digital para apoio.

Finalmente, eles lutam com a avaliação do impacto das suas decisões nas suas vidas. A maioria dos nossos participantes relata melhorias nas suas vidas como resultado da sua desconexão digital — foco e aprendizagem (Vanden Abeele, 2021), saúde e bem-estar (Baym et al., 2021), autoimagem e autoestima (Brown & Kuss, 2020), amizades genuínas e significativas com pares. Mas também relatam problemas — ansiedade e exclusão social (Nguyen et al., 2021), tédio (Stieger & Lewetz, 2018). No geral, as nossas entrevistas em profundidade revelaram que a desconexão digital é um processo que impacta negativamente o bem-estar daqueles que optam por passar por ele durante um

período inicial de adaptação, mas tem um impacto positivo significativo para aqueles que conseguem superar os primeiros momentos mais difíceis. No entanto, alguns dos participantes sublinham também que se trata de um processo contínuo com desafios sucessivos.

Reconhecemos o tamanho limitado da nossa amostra e o facto de que o nosso método foi baseado em dados autorreportados e, portanto, vulnerável, por parte dos investigadores, ao viés do entrevistador (a influência que as características pessoais do entrevistador e a sua forma de interagir, incluindo palavras, informações usadas e divulgadas sobre o estudo, podem ter sobre os entrevistados); e ao viés de confirmação (tendência, na análise de dados, a interpretar os dados de forma a confirmar crenças ou hipóteses preexistentes); ao viés de desejabilidade social (tendência dos participantes para responderem da forma que acreditam ser socialmente aceite e/ou valorizada, ou que acreditam que agradará ao investigador), por parte dos participantes (Morse, 2015). No entanto, o nosso estudo foi uma primeira abordagem a um tema ainda não estudado no contexto português e foi capaz de apontar direções para futuras investigações, como é o propósito da investigação exploratória (Creswell, 2009).

## 8. CONCLUSÃO

O nosso estudo com 20 jovens entre os 15 e 18 anos que já haviam vivenciado experiências de desconexão digital revelou uma variedade de motivações, estratégias e reflexos no seu bem-estar. Entre aqueles que conscientemente optaram por se desconectar dos média digitais, as motivações surgiram da percepção de que os média digitais não estavam a trazer benefícios suficientes para a quantidade de tempo que tomava aos utilizadores. Formas específicas de média digitais destacaram-se como particularmente problemáticas para os jovens, especialmente os média sociais. Essa constatação parece ser fortemente influenciada pelos discursos dos média sobre o assunto, e é evidente no vocabulário e associações utilizadas pelos nossos entrevistados, relacionadas com “vício”.

A desconexão radical é rara, principalmente em tempos de pandemia, e pode aparecer como solução para um problema dramático na vida dos jovens, mas também pode ser revertida. Mais frequentemente, os participantes tentaram autorregular o seu uso do digital, quando reconheceram as vantagens dessas plataformas, bem como as suas desvantagens. Este não é um processo linear, mas sim cheio de tentativas e recuos, à medida que surgem sentimentos inesperados como o tédio. Quando os jovens desenvolvem diferentes hábitos sociais e de lazer, experimentam resultados positivos de desconexão do digital.

O contributo deste estudo decorre do enfoque nos jovens, sobretudo na adolescência, quando estão a dominar os seus mecanismos de autorregulação e a aprender a equilibrar a relação com a família e com os pares, mas também com as instituições sociais como a escola e os meios de comunicação. O facto de as questões relativas ao funcionamento das plataformas digitais algorítmicas, *dataficação* e exploração comercial não terem sido abordadas pelos nossos participantes aponta para a necessidade de desenvolver a literacia mediática dos adolescentes portugueses, para que compreendam melhor como funcionam as redes sociais contemporâneas e como eles podem lidar com estas plataformas digitais

de maneira informada, crítica, responsável e segura. Além disso, a percepção de que os adolescentes estão com dificuldades nas suas jornadas de desconexão digital e não estão a procurar a ajuda de adultos também é uma preocupação. Incentiva os adultos a refletirem criticamente sobre o seu próprio uso dos média digitais e desafia a academia, os decisores de políticas públicas e aqueles que cuidam de crianças e adolescentes a encontrar novas maneiras de os apoiar nessa dimensão do seu desenvolvimento.

A diversidade social da amostra não foi tão marcada quanto pretendíamos. Isso pode ser listado como limitação do estudo, pois as experiências de adolescentes de estatuto socioeconómico inferior podem indicar mais dificuldades que os jovens enfrentam ao usar e interromper o uso dos média digitais. Estudos futuros podem analisar com mais profundidade as diferenças socioeconómicas entre os jovens.

**Tradução: Ana Jorge e Patrícia Dias**

#### AGRADECIMENTOS

Este estudo foi desenvolvido no âmbito do projeto Dis/Connect, apoiado pelo EEA Grants Bilateral Relations (FBR\_OC1\_69\_COFAC).

#### REFERÊNCIAS

- Aharoni, T., Kligler-Vilenchik, N., & Tenenboim-Weinblatt, K. (2021). “Be Less of a Slave to the News”: A text-material perspective on news avoidance among young adults. *Journalism Studies*, 22(1), 42–59. <https://doi.org/10.1080/1461670X.2020.1852885>
- Anrijs, S., Bombeke, K., Durnez, W., Damme, K. van, Vanhae-Lewyn, B., Smets, E., Cornelis, J., de Raedt, W., Ponnet, K., & de Marez, L. (2018). MobileDNA: Relating physiological stress measurements to smartphone usage to assess the effect of a digital detox. In C. Stephanidis (Ed.), *HCI International 2018 – Posters’ Extended Abstracts* (pp. 356–363). [https://doi.org/10.1007/978-3-319-92279-9\\_48](https://doi.org/10.1007/978-3-319-92279-9_48)
- Aranda, J. H., & Baig, S. (2018). Toward “JOMO”: The joy of missing out and the freedom of disconnecting. In *MobileHCI 2018 - Beyond Mobile: The Next 20 Years - 20th International Conference on Human-Computer Interaction with Mobile Devices and Services, Conference Proceedings* (pp. 1–8). Association for Computing Machinery. <https://doi.org/10.1145/3229434.3229468>
- Bao, H., Cao, B., Xiong, Y., & Tang, W. (2020). Digital media’s role in the COVID-19 pandemic. *Journal of Medical Internet Research*, 8(9), e20156. <https://doi.org/10.2196/20156>
- Bauer, M. (Ed.). (1995). *Resistance to new technology: Nuclear power, information technology and biotechnology*. Cambridge University Press.
- Baumer, E. P. S., Adams, P., Khovanskaya, V. D., Liao, T. C., Smith, M. E., Sosik, V. S., & Williams, K. (2013). Limiting, leaving, and (re)lapsing: An exploration of Facebook non-use practices and experiences. In S. Bødker, S. Brewster, P. Baudisch, M. Beaudouin-Lafon, & W. Mackay (Eds.), *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems* (pp. 3257–3266). Association for Computing Machinery. <https://doi.org/10.1145/2470654.2466446>
- Baym, N. K., Wagman, K. B., & Persaud, C. J. (2020). Mindfully scrolling: Rethinking Facebook after time deactivated. *Social Media + Society*, 6(2), 1–10. <https://doi.org/10.1177/2056305120919105>
- Boyatzis, R. (1998). *Transforming qualitative information: Thematic analysis and code development*. Sage.

- Brown, L., & Kuss, D. J. (2020). Fear of missing out, mental wellbeing, and social connectedness: A seven-day social media abstinence trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 1–18. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124566>
- Creswell, J. W. (2009). *Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage.
- Dunbar, R. (2016). Do online social media cut through the constraints that limit the size of offline social networks? *Royal Society Open Science*, 3(1), Artigo 150292. <https://doi.org/10.1098/rsos.150292>
- Dunbar, R., Arnaboldi, V., Conti, M., & Passarella, A. (2015). The structure of online social networks mirrors those in the offline world. *Social Networks*, 43, 39–47. <https://doi.org/10.1016/j.socnet.2015.04.005>
- Eide, T. A., Aarestad, S. H., Andreassen, C. S., Bilder, R. M., & Pallesen, S. (2018). Smartphone restriction and its effect on subjective withdrawal related scores. *Frontiers in Psychology*, 9, Artigo 1444. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01444>
- Eynon, R., & Geniets, A. (2012). *On the periphery? Understanding low and discontinued Internet use amongst young people in Britain. Report for the Nominet Trust*. SSRN.
- Fuchs, C. (2018). Neoliberalism, capitalist restructuring, and the contestation over social media platforms. *International Journal of Communication*, 12, 2922–2944. <https://doi.org/10.1080/21670811.2018.1496745>
- Guest, G., Bunce, A., & Johnson, L. (2006). How many interviews are enough? An experiment with data saturation and variability. *Field Methods*, 18(1), 59–82. <https://doi.org/10.1177/1525822X05279903>
- Henderson, L., & Knight, T. (2012). Integrating the hedonic and eudaimonic perspectives to more comprehensively understand wellbeing and pathways to wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 196–221. <https://doi.org/10.5502/ijw.v2i3.3>
- Hirsch, C., & Sheldon, K. M. (2013). The impact of frequent social internet consumption: Increased procrastination and lower life satisfaction. *Journal of Consumer Behaviour*, 12(6), 496–505.
- Huta, V., & Ryan, R. M. (2010). Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *Journal of Happiness Studies*, 11(6), 735–762. <https://doi.org/10.1007/s10902-009-9171-4>
- Katz, J., & Aakhus, M. (2002). *Perpetual contact: Mobile communication, private talk, public performance*. Cambridge University Press.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121–140.
- Levinson, P. (2004). *Cellphone: The story of the world's most mobile medium and how it has transformed everything!* Saint Martin's Press.
- Light, B., & Cassidy, E. (2014). Strategies for the suspension and prevention of connection: Rendering disconnection as socioeconomic lubricant with Facebook. *New Media & Society*, 16(7), 1169–1184. <https://doi.org/10.1177/146144481454400>
- Magee, R. M., Agosto, D. E., & Forte, A. (2017). Four factors that regulate teen technology use in everyday life. In *Proceedings of the ACM Conference on Computer Supported Cooperative Work, CSCW* (pp. 511–522). Association for Computing Machinery. <https://doi.org/10.1145/2998181.2998310>
- McCullough, G., Huebner, E. S., & Laughlin, J. E. (2000). Life events, self concept, and adolescents' positive subjective well being. *Psychology in the Schools*, 37(3), 281–290.
- Monge Roffarello, A., & De Russis, L. (2019). The race towards digital wellbeing: Issues and opportunities. In *Proceedings of the 2019 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems* (pp. 1–14). Association for Computing Machinery. <https://doi.org/10.1145/3290605.3300616>

- Morse, J. M. (2015). Critical analysis of strategies for determining rigor in qualitative inquiry. *Qualitative Health Research*, 25(9), 1212–1222. <https://doi.org/10.1177/1049732315588501>
- Neves, B. B., de Matos, J. M., Rente, R., & Martins, S. L. (2015). The 'non-aligned': Young people's narratives of rejection of social networking sites. *Young*, 23(2), 116–135. <https://doi.org/10.1177/1103308815569393>
- Nguyen, M. H., Hargittai, E., Fuchs, J., Djukaric, T., & Hunsaker, A. (2021). Trading spaces: How and why older adults disconnect from and switch between digital media. *Information Society*, 37(5), 299–311. <https://doi.org/10.1080/01972243.2021.1960659>
- Pereira, S., & Brites, M. J. (2019). Media literacy in Portuguese adolescents: Results from a national survey. *Journal of Media Literacy Education*, 11(2), 1–19. <https://doi.org/10.23860/JMLE-2019-11-2-1>
- Portwood-Stacer, L. (2013). Media refusal and conspicuous non-consumption: The performative and political dimensions of Facebook abstention. *New Media & Society*, 15(7), 1041–1057. <https://doi.org/10.1177/1461444812465139>
- Radtke, T., Apel, T., Schenkel, K., Keller, J., & von Lindern, E. (2022). Digital detox: An effective solution in the smartphone era? A systematic literature review. *Mobile Media and Communication*, 10(2), 190–215. <https://doi.org/10.1177/20501579211028647>
- Rogers, E. M. (1983). *Diffusion of innovations*. Free Press.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Satchell, C., & Dourish, P. (2009). Beyond the user. In J. Kjeldskov, J. Paay, & S. Viller (Eds.), *Proceedings of the 21st Annual Conference of the Australian Computer-Human Interaction Special Interest Group on Design: Open 24/7 - OZCHI '09* (pp. 9–16). Association for Computing Machinery. <https://doi.org/10.1145/1738826.1738829>
- Sewall, C. J. R., Bear, T. M., Merranko, J., & Rosen, D. (2020). How psychosocial well-being and usage amount predict inaccuracies in retrospective estimates of digital technology use. *Mobile Media and Communication*, 8(3), 379–399. <https://doi.org/10.1177/2050157920902830>
- Stieger, S., & Lewetz, D. (2018). A week without using social media: Results from an ecological momentary intervention study using smartphones. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(10), 618–624. <https://doi.org/10.1089/cyber.2018.0070>
- Syvetsen, T., & Enli, G. (2020). Digital detox: Media resistance and the promise of authenticity. *Convergence*, 26(5–6), 1269–1283. <https://doi.org/10.1177/1354856519847325>
- Tolstikova, I. I., Ignatjeva, O. A., Kondratenko, K. S., & Pletnev, A. V. (2021). Generation Z blended learning: The technology of opportunity. *International Journal of Open Information Technologies*, 9(12), 90–98.
- Turel, O., Cavagnaro, D. R., & Meshi, D. (2018). Short abstinence from online social networking sites reduces perceived stress, especially in excessive users. *Psychiatry Research*, 270, 947–953. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.11.017>
- Vally, Z., & D'Souza, C. G. (2019). Abstinence from social media use, subjective well-being, stress, and loneliness. *Perspectives in Psychiatric Care*, 55(4), 752–759. <https://doi.org/10.1111/ppc.12431>
- Vanden Abeele, M. M. P. (2021). Digital wellbeing as a dynamic construct. *Communication Theory*, 31(4), 932–955. <https://doi.org/10.1093/ct/qtaa024>
- Wilcockson, T. D. W., Osborne, A. M., & Ellis, D. A. (2019). Digital detox: The effect of smartphone abstinence on mood, anxiety, and craving. *Addictive Behaviors*, 99. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.06.002>

Wyatt, S. (2003). Non-users also matter: The construction of users and non-users of the Internet. In N. Oudshoorn & T. Pinch (Eds.), *How users matter: The co-construction of users and technology* (pp. 67–79). MIT Press.

Wyatt, S., Thomas, G., & Terranova, T. (2002). They came, they surfed, they went back to the beach: Conceptualising use and non-use of the Internet. In S. Woolgar (Ed.), *Virtual society? Technology, cyberspace, reality* (pp. 23–40). Oxford University Press.

## NOTAS BIOGRÁFICAS

Patrícia Dias é doutorada em ciências da comunicação, é professora auxiliar da Universidade Católica Portuguesa e investigadora do Centro de Estudos de Comunicação e Cultura. Os seus principais interesses de pesquisa são o uso de média digital por crianças e também dentro da comunicação organizacional, marketing e *branding*. É autora de diversas publicações sobre o impacto social dos média digitais e o uso de *smartphones*.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7948-4439>

Email: [pdias@ucp.pt](mailto:pdias@ucp.pt)

Morada: Centro de Investigação em Comunicação e Cultura, Universidade Católica Portuguesa, Palma de Cima, 1649-023 Lisboa, Portugal

Leonor Martinho é mestre em ciências da comunicação pela Universidade Católica Portuguesa. Interessa-se pela desconexão digital e bem-estar. Colaborou com o projeto *Dis/Connect*.

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-3953-9649>

Email: [nonocvm@gmail.com](mailto:nonocvm@gmail.com)

Morada: Faculdade de Ciências Humanas, Universidade Católica Portuguesa, Palma de Cima, 1649-023 Lisboa, Portugal

Ana Jorge é investigadora coordenadora do Centro de Investigação em Comunicações Aplicadas, Cultura e Novas Tecnologias e professora associada da Universidade Lusófona. É doutorada em ciências da comunicação pela Universidade NOVA de Lisboa. Publicou extensivamente sobre crianças, jovens e média, cultura de celebridades e influenciadores, cultura digital e comunicação. É co-editora de *Digital Parenting* (Parentalidade Digital; Nordicom, 2018) e *Reckoning With Social Media* (O Acerto de Contas com as Redes Sociais; Rowman & Littlefield, 2021).

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4069-6212>

Email: [ana.jorge@ulusofona.pt](mailto:ana.jorge@ulusofona.pt)

Morada: CICANT, Universidade Lusófona, Campo Grande, 376, 1749-024 Lisboa

**Submetido: 12/12/2022 | Aceite: 29/04/2023**



Este trabalho encontra-se publicado com a Licença Internacional Creative Commons Atribuição 4.0.