

Convergências em Ciência da Informação,
Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão.
v. 9, e24220, 2026. ISSN 2595-4768.
DOI: [10.33467/conci.v9i.24220](https://doi.org/10.33467/conci.v9i.24220)



**Mapeamento científico sobre minimalismo digital:
tendências, abordagens e lacunas de pesquisa**

***Scientific mapping about digital minimalismo: trends,
approaches, and research gaps***

***Mapeo científico sobre el minimalismo digital:
tendencias, enfoques y lagunas en la investigación***

***Cartographie scientifique du minimalisme numérique :
tendances, approches et lacunes de la recherche***

Júlia Mattos Fernandes Pedroso

Bacharela em Biblioteconomia

Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC)

E-mail: julia.pedroso@proton.me. ORCID: [0009-0003-8756-6137](https://orcid.org/0009-0003-8756-6137)

Elaine Rosangela de Oliveira Lucas

Doutora em Ciência da Informação

Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC)

E-mail: lanilucas@gmail.com. ORCID: [0000-0002-2796-3566](https://orcid.org/0000-0002-2796-3566)

Submetido em: 25/12/2026

Aprovado em: 10/07/2026

Publicado em: 03/08/2026

Artigo submetido ao sistema de similaridade  turnitin



Direitos autorais das pessoas autoras, 2026. Licenciado sob [Licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) (CC BY 4.0).

RESUMO

O minimalismo digital é uma filosofia que propõe um uso intencional e consciente das tecnologias. Apesar do crescente interesse sobre o tema, desde então, observa-se ainda baixa produção no campo da Biblioteconomia e Ciência da Informação (BCI). O presente estudo realiza um mapeamento científico com objetivo mapear produções científicas sobre minimalismo digital, identificando contribuições em diferentes campos. A busca para definição do corpus de análise foi realizada na base OpenAlex, em agosto de 2025, considerando artigos em português, inglês e espanhol. Dos 55 documentos recuperados, 19 compuseram o corpus de análise após aplicação dos critérios de inclusão. Os resultados evidenciam predominância de estudos nas ciências sociais, mas ainda com destaque para educação e filosofia, abordando temas como produtividade, saúde mental e práticas de uso crítico de tecnologias. Apesar da diversidade temática e metodológica encontrada, não foram identificadas contribuições diretas da BCI, revelando lacunas e oportunidades de pesquisa relacionadas ao comportamento informacional, cultura digital e mediação em contextos de uso reduzido ou intencional da informação.

Palavras-chave: minimalismo digital; revisão de literatura; tecnologias digitais.

ABSTRACT

Digital minimalism is a philosophy that proposes intentional and conscious use of technologies. Despite growing interest in the topic, there has been little production in the field of Library and Information Science (LIS) since then. This study conducts a scientific mapping with the objective of mapping scientific productions on digital minimalism, identifying contributions in different fields. The search to define the corpus of analysis was carried out in the OpenAlex database in August 2025, considering articles in Portuguese, English, and Spanish. Of the 55 documents retrieved, 19 comprised the corpus of analysis after applying the inclusion criteria. The results show a predominance of studies in the social sciences, but with an emphasis on education and philosophy, addressing topics such as

productivity, mental health, and critical use of technologies. Despite the thematic and methodological diversity found, no direct contributions from BCI were identified, revealing gaps and research opportunities related to informational behavior, digital culture, and mediation in contexts of reduced or intentional use of information.

Keywords: digital minimalism; digital technologies; literature review.

RESUMEN

El minimalismo digital es una filosofía que propone un uso intencional y consciente de las tecnologías. A pesar del creciente interés por el tema, desde entonces se observa una producción aún escasa en el campo de la Biblioteconomía y la Ciencia de la Información (BCI). El presente estudio realiza un mapeo científico con el objetivo de cartografiar las producciones científicas sobre minimalismo digital, identificando contribuciones en diferentes campos. La búsqueda para definir el corpus de análisis se realizó en la base OpenAlex, en agosto de 2025, considerando artículos en portugués, inglés y español. De los 55 documentos recuperados, 19 compusieron el corpus de análisis tras la aplicación de los criterios de inclusión. Los resultados evidencian un predominio de estudios en ciencias sociales, pero aún con énfasis en educación y filosofía, abordando temas como productividad, salud mental y prácticas de uso crítico de tecnologías. A pesar de la diversidad temática y metodológica encontrada, no se identificaron contribuciones directas de la BCI, revelando lagunas y oportunidades de investigación relacionadas con el comportamiento informacional, la cultura digital y la mediación en contextos de uso reducido o intencional de la información.

Palabras clave: minimalismo digital; revisión bibliográfica; tecnologías digitales.

RESUMÉ

Le minimalisme numérique est une philosophie qui prône une utilisation intentionnelle et consciente des technologies. Malgré

un intérêt croissant pour le sujet, les travaux dans le domaine de la bibliothéconomie et des sciences de l'information (BSI) sont restés peu nombreux depuis lors. Cette étude réalise une cartographie scientifique dans le but de recenser les productions scientifiques sur le minimalisme numérique et d'identifier les contributions dans différents domaines. La recherche visant à définir le corpus d'analyse a été menée dans la base de données OpenAlex en août 2025, en prenant en compte des articles en portugais, en anglais et en espagnol. Sur les 55 documents identifiés, 19 ont constitué le corpus d'analyse après application des critères d'inclusion. Les résultats montrent une prédominance des études en sciences sociales, mais avec un accent particulier sur l'éducation et la philosophie, abordant des thèmes tels que la productivité, la santé mentale et l'utilisation critique des technologies. Malgré la diversité thématique et méthodologique constatée, aucune contribution directe issue de la BCI n'a été identifiée, ce qui révèle des lacunes et des opportunités de recherche liées au comportement informationnel, à la culture numérique et à la médiation dans des contextes d'utilisation réduite ou intentionnelle de l'information.

Mots-clé: minimalisme numérique; technologies numériques; revue de la littérature.

1 INTRODUÇÃO

O desenvolvimento da tecnologia, embora estrutura-se no princípio do suporte informacional e administrativo, com o tempo tornou-se a principal ferramenta organizacional e social. O minimalismo digital surge do sentimento de cansaço e sobrecarga tecnológica e a perda da essência humana social percebida pelo indivíduo.

Newport (2019) caracteriza os minimalistas digitais como pessoas que não buscam cortar relações com a tecnologia, mas

analisar os seus aspectos e o impacto na vida cotidiana. Trata-se de uma filosofia de uso de tecnologia em que as atividades online são dedicadas a satisfazer um objetivo previamente definido, não em nome da praticidade, mas da conquista da própria autonomia (Newport, 2019). Embora Newport tenha sido o cunhador do nome, o minimalismo digital há uma data mais antiga; por exemplo uma comunidade na rede social Reddit¹, criada em 2012 com objetivo de construir um espaço de debate.

Este estudo surge de um projeto de pesquisa entregue como trabalho de conclusão de curso de Biblioteconomia – Habilitação em Gestão de Informação. Possui como objetivo mapear produções científicas sobre minimalismo digital, identificando contribuições em diferentes campos. Para isso, apresenta os seguintes objetivos específicos:

- a. Caracterizar as áreas do conhecimento que se dedicaram ao tema;
- b. Analisar as abordagens teóricas e metodológicas predominantes nos documentos selecionados;
- c. Verificar de que maneira o estudo aponta lacunas no campo da Biblioteconomia e Ciência da Informação (BCI).

Este estudo justifica-se por abordar um fenômeno recente e ainda pouco estudado pela comunidade acadêmica, especialmente no campo da BCI, apesar de já se configurar como um tema emergente. Trata-se, também, de uma questão socialmente relevante, considerando que o celular, tecnológica

¹ Disponível em: <https://www.reddit.com/r/digitalminimalism/>.

central discutida pelos minimalistas digitais, exerce impacto crescente sobre a sociedade e o indivíduo. Além do aumento crescente do debate acerca do minimalismo digital desde a pandemia da COVID-19, assim como o bem-estar mental gerado pelo afastamento das redes sociais.

2 MINIMALISMO DIGITAL

Embora a máquina tenha se tornado um símbolo de prosperidade e inovação, durante a revolução industrial, havia aqueles que a viam como uma maldição. Os luditas foram um grupo que se organizou e tentou implementar uma revolução na Inglaterra, contrária à que estava em curso – a Revolução Industrial. Eles buscaram construir um símbolo capaz de atrair mais adeptos: o General Ludd, como era chamado o líder, servia como um símbolo de resistência às novas tecnologias (Steven, 2006, p. 54). Os ludistas, contudo, não conseguiram mobilizar grandes massas e acabaram perdendo uma revolução que sequer chegaram a iniciar e o termo acabou tornando-se sinônimo de resistência tecnológica (Britannica, 2025). A filosofia e ações ludistas retornaram à sociedade por meio do neo-ludismo, que, embora às vezes assumisse um caráter tão radical como o movimento anterior, passou a manifestar-se de forma mais individual. De modo geral, seus adeptos pacíficos não buscavam destruir a tecnologia que os cercava e os “ameaçava”; apenas desejavam rejeitá-la. Kaczynski (1996), um neo-ludita

radical, afirma que a tecnologia apenas deveria ser usada para combater a si mesma.

A tecnologia tem gerado, de forma contínua, um sentimento de aprisionamento e alienação, capturando a atenção individual. Com a migração e consolidação de uma sociedade cada vez mais on-line, a vida diária também passa a ser afetada. A tecnologia torna-se o principal mecanismo de dominação na chamada economia da atenção, a qual “tem sido tema de pesquisas recentes que sugerem que a atenção humana e a sua transformação em mercadoria se tornaram a nova forma de negócio, gerenciada por conglomerados de empresas que tem como base a internet, as chamadas big trechs” (Fernandes *et al.*, 2023, p. 1). Essa forma sutil de opressão enfraquece progressivamente a vida humana. Segundo o estudo da Digital 2026 Global Overview Report (Kemp, 2026), o tempo médio gasto por indivíduo na internet por semana é de 33 horas e 27 minutos; o Quênia, país com a média mais alta, apresentou 63 horas e 34 minutos, o Japão, país com a média mais baixa, 15 horas e 10 minutos, e o Brasil, com 53 horas e 49 minutos.

Os celulares passaram a desempenhar um papel social cada vez mais importante, afastando-se de seu objetivo inicial, a comunicação. Eles tornaram-se uma ferramenta essencial para o desenvolvimento de funções emocionais e para facilitação das expressões sociais (Morris, 2020). Contudo, seu uso também revelou diversos aspectos negativos, especialmente aqueles relacionados à saúde mental. Desafios como a sobrecarga

tecnológica, o potencial burnout entre os profissionais da saúde e a exclusão digital enfatizaram a necessidade da prática do minimalismo digital (Akyon *et al.*, 2024).

O minimalismo, filosofia na qual o minimalismo digital se baseia, é um movimento de estilo de vida na qual opõe-se ao consumismo desenfreado do capitalismo, no qual o indivíduo reduz voluntariamente o número de suas posses (Martin-Woodhead, 2022). Trata-se de uma oposição ao consumismo predatório, buscando a liberdade financeira e de escolha, bem como a redução das influências das mídias sociais e das propagandas.

O minimalismo digital surge não apenas como uma filosofia, mas como um estilo de vida que busca conferir autonomia e liberdade àqueles que se propõem a segui-lo. Apoia-se em uma filosofia já existente, o minimalismo, que está ligada à ideia persistente de que a luxúria deveria ser resistida (Sarnou, 2021). Assim, o minimalismo digital apresenta uma perspectiva mais individualista e adaptável, não como uma receita rígida a ser seguida, mas como um conjunto de questionamentos que conduzem o indivíduo a transformar e moldar sua própria realidade. Ela vai além da simples exclusão de tecnologias, a estruturação de estratégias e intenções específicas constitui a base da filosofia do minimalismo digital (Singh *et al.*, 2023).

O maior desafio na implementação deste estilo de vida é a *Fear of Missing Out* (FoMO), caracterizada por Scharaggeová e Bisaha, (2025, p. 2, tradução nossa) como a “ansiedade de

perder eventos digitais ou notícias". Além das constantes pressões que os indivíduos podem sentir por parte de seus meios de comunicação, que os incentivam a utilizar redes sociais e atualizar-se constantemente sobre acontecimentos digitais. Newport (2019) descreve este período como desafiador, especialmente devido às obrigações que nos mantêm utilizando certas tecnologias, como manter contato com parentes, ler notícias, entre outros. Entretanto, ele enfatiza que o uso das tecnologias e as "regras" do minimalismo digital são definidas por cada indivíduo de acordo com sua própria realidade, de forma que o processo não impacte sua realidade social.

As práticas apresentadas são variadas, visto que, como citado anteriormente, dependem da realidade individual. Entre as mais frequentes estão a utilização de meios a delimitar uso de aplicativos, seja por práticas ou tempo, bem como a exclusão de notificações não essenciais (Scharaggeová; Bisaha, 2025). O detox digital não se refere unicamente a um período em que o indivíduo deixa de usar tecnologias, mas sim à restrição de certas práticas, como o uso de mídias sociais e a trocas de mensagens (Radtke *et al.*, 2021).

Os impactos do minimalismo digital estão voltados à otimização do tempo e ao aumento da produtividade, especialmente no que diz respeito ao auxílio da saúde mental. Embora esses impactos ainda estejam sendo estudados, espera-se que o futuro revele resultados a longo prazo, sejam eles

positivos ou negativos, em diversos aspectos, como sociais, de saúde ou educacionais.

3 METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa exploratória. Por se tratar de uma revisão de literatura, ela assume um caráter bibliográfico e qualitativo. Prodanov e Freitas (2013, p. 54) definem uma pesquisa bibliográfica:

Quando elaborada a partir de material já publicado [...] com o objetivo de colocar o pesquisador em contato direto com todo material já escrito sobre o assunto da pesquisa.

Trata-se de dados qualitativos, uma vez que lidam com informações que não podem ser facilmente mensuradas ou processadas por métodos estatísticos.

O levantamento de dados para a composição do *corpus* de análise foi realizado na base de dados *OpenAlex*, por tratar-se de uma base de dados ampla e ser de caráter multidisciplinar, o que facilita na identificação das áreas de estudo relacionadas ao tema. A estratégia de busca utilizada no *OpenAlex* foi: “digital minimalism” OR “minimalismo digital” OR “digital minimalist*” OR “minimalista* digital”; realizada em 20 de agosto de 2025. Após a aplicação do filtro por tipo de documento (artigo), foi recuperado um total de 55 documentos. Entre os critérios de inclusão estava os idiomas português, inglês ou espanhol.

Entre os 55 documentos inicialmente identificados, 20 foram excluídos por não atenderem aos idiomas definidos para a pesquisa. Outros seis não puderam ser recuperados, seja por estarem em periódicos de acesso restrito não assinados pela Universidade do Estado de Santa Catarina (Udesc), seja por apresentarem URLs descontinuadas. Após análise dos 27 documentos restantes, verificou-se que oito documentos não mencionavam o minimalismo digital sob nenhum aspecto. Assim, o *corpus* final de análise constituiu-se de 19 documentos, conforme quadro 1, a seguir:

Quadro 1 - *Corpus* de análise da pesquisa

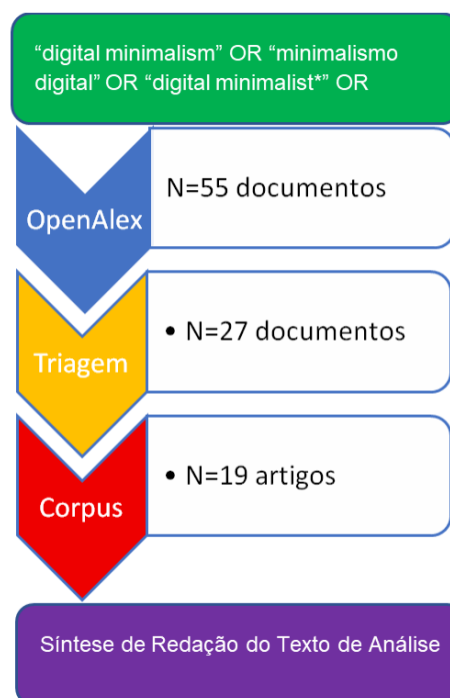
Autores	Ano	Tipologia	Idioma	Área do Conhecimento	Subárea do conhecimento
NICLESCU, Luminita; BARBU, Alexandra; ICHIM, Mihaita.	2025	Apresentação em evento	Inglês	Ciências sociais	Não identificado
ZHANG, RongQi; WAN, YuJia.	2025	Artigo	Inglês	Ciências sociais	Filosofia
PANDA, Gopal Krushna.	2024	Artigo	Inglês	Ciências sociais	Não identificado
COSTA JUNIOR, João Fernando.	2024	Artigo	Português	Ciências sociais	Educação
COTE, Paulo A.	2025	Artigo	Espanhol	Ciências sociais	Sustentabilidade
KUMAR, Saheb; NATH, Lok	2024	Artigo	Inglês	Ciências sociais	Educação
BAKLA, A.	2024	Artigo	Inglês	Ciências físicas	Educação, linguagem
AKYON, Seyma Handan; AKYON, Fatih Cagatay; ONUR, Gulsah; ARMAN, Ikbai Humay.	2024	Artigo	Inglês	Ciências da saúde	Ciências da vida
HARRISON, Laura.	2025	Ensaio	Inglês	Ciências sociais	Educação

EVELINA, Lidya Wati; SARI, Ratna.	2021	Apresentação em evento	Inglês	Ciências sociais	Não identificado
SCHARAGGEOVÁ, Milica; BISAHA, Daniel.	2025	Artigo	Inglês	Ciências sociais	Ciências sociais
BUSHELL, Chris.	2025	Ensaio	Inglês	Ciências sociais	Não identificado
BHARATY, Samaresh; DAS, Sarthik.	2023	Artigo	Inglês	Ciências sociais	Educação
KADAD, Shital; DHARGE, Sudhir.	2022	Apresentação em evento	Inglês	Ciências físicas	Educação
SARNOU, Dallel.	2021	Artigo	Inglês	Ciências sociais	Educação
LAWSON, Euan.	2019	Resenha	Inglês	Ciências sociais	Ciências da vida, psicologia
SKIVKO, Maria; KORNEEVA, Elena; KOLMYKOVA, Marina.	2019	Artigo	Inglês	Ciências sociais	Não identificado
SINGH, Nina et al.	2023	Ensaio	Inglês	Ciências da saúde	Não identificado
AYLSWORTH, Thimothy; CASTRO, Clinton.	2021	Artigo	Inglês	Ciências da saúde	Filosofia

Fonte: Dados de pesquisa (2025).

Os dados analisados foram: ano; idioma; domínio de conhecimento no *OpenAlex*; subárea de conhecimento; objetivo; abordagem de minimalismo digital; metodologia; principais resultados; contribuições para o campo; outras observações. A tabulação de dados foi realizada no Microsoft Excel, possibilitando visualização rápida, filtragem e reorganização das informações. O Mendeley foi utilizado como gerenciador bibliográfico, auxiliando no processo de organização das referências bibliográficas.

Figura 1 - Síntese do processo metodológico



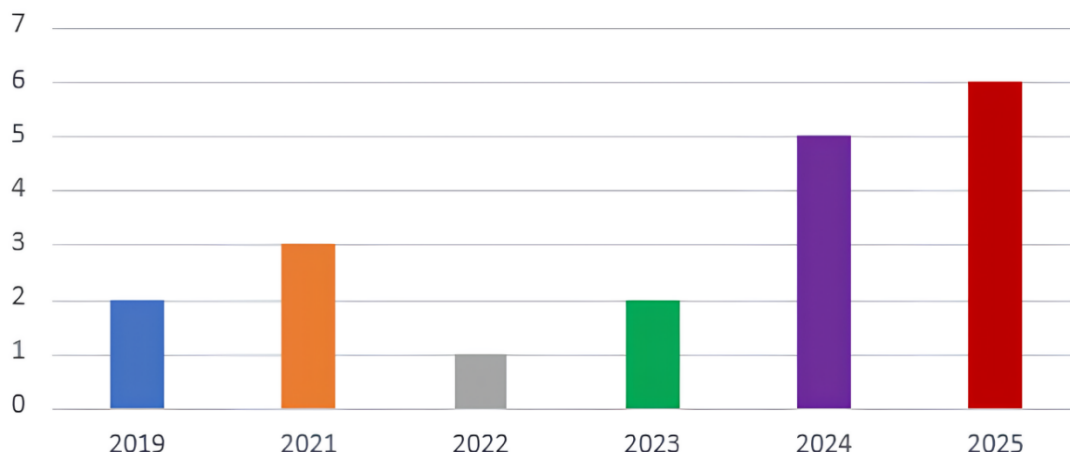
Fonte: dados de pesquisa (2025).

A figura 1, acima, apresenta a síntese do processo metodológico relacionado à coleta de dados e formação do *corpus* de análise, sendo coletado e analisado os dados apresentados anteriormente.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O minimalismo digital ainda é um tema em crescimento na comunidade científica. Considerando-se a ausência de aplicação de um filtro cronológico, assim como a falta de restrição por área de conhecimento, observou-se um número reduzido de pesquisas. Por outro lado, esse fator pode ser explicado pelo fato de o tema ainda ser recente. Entre os documentos que compõem o corpo de pesquisa, verificou-se que todos foram publicados após 2019, ano em que Newport publicou seu livro, o qual foi citado em 17 documentos (89, 47%). Por sua vez, o conceito de detox digital, um dos pilares do minimalismo digital, foi abordado em apenas sete documentos (36,84%) e FoMO em apenas dois (10,52%). Ficou evidente que Newport não é apenas o precursor do tema e o cunhador do termo, mas também o maior influenciador do minimalismo digital.

No gráfico 1, é possível observar o crescente número de pesquisas nas diversas áreas de conhecimento ao longo dos anos, sendo 2025 o ano com o maior número de publicações, totalizando seis documentos que compõem o *corpus* de análise.

Gráfico 1 - Distribuição dos documentos por ano

Fonte: dados de pesquisa (2025).

Foram identificadas as seguintes áreas do conhecimento, conforme apresentados pelo OpenAlex: ciências sociais, com 14 documentos recuperados; ciências físicas, com duas; ciências da saúde, com três, como demonstrado no gráfico 2. A Biblioteconomia e a Ciência da Informação (BCI) acabou por não fazer parte do *Corpus* de análise, visto que não apresentou resultados. Entre os temas abordados, foram identificados diversos estudos na área da educação, bem como outros relacionados às áreas da saúde e filosofia.

Bharaty e Das (2023) abordaram a educação sob o foco no aumento da produtividade acadêmica. Construíram um quadro que buscava instruir o aluno a seguir o "caminho" do minimalismo digital, assemelhando-se a um tutorial. Sarnou (2021), por outro lado, concentrou seu olhar nos professores, enfatizando que cabe a eles conhecerem o minimalismo digital para, assim, instruírem seus alunos a seguir suas práticas.

Inclusive seu estudo envolveu um universo de pesquisa com alunos de cursos em Ensino a Distância (EaD).

Bakla (2024) apresentou um estudo mais específico dentro da área da educação, voltada ao estudo de linguagens, buscando compreender como o aprendizado de um segundo idioma pode beneficiar-se do minimalismo digital. O texto oferece uma visão realista sobre o uso de tecnologias para o aprendizado, ponderando tanto os benefícios quanto os malefícios. Todos os textos adotaram uma abordagem predominante social, buscando compreender principalmente os impactos positivos que o minimalismo digital poderia ter ao aprendizado, especialmente de alunos.

Acerca do minimalismo digital como uma filosofia de auxílio na utilização de tecnologias, diversas áreas têm seguido essa linha. Na educação, Harrison (2025), em seu texto, assumiu um caráter de desabafo e demonstra a realidade de professores em instituições de ensino superior, que frequentemente se afastam da sala de aula para a realização de trabalhos administrativos, enquanto a tecnologia acaba sendo implementada de forma a distanciá-los de sua missão de educar. O minimalismo digital é apresentado como um recurso equilibrador, uma filosofia capaz de restaurar esse equilíbrio. Costa Junior (2024) analisou o impacto da tecnologia no cotidiano individual, explorando os benefícios e desafios da hiperconectividade, destacando o minimalismo como uma solução para o excesso de digitalização.

Singh *et al.* (2023), por sua vez, abordaram o *burnout* em profissionais da área da saúde, especialmente no que se refere

às estratégias para preveni-lo. O texto examina os efeitos do uso de tecnologias para a saúde mental, considerando o minimalismo digital como um “protocolo” para avaliar novas tecnologias antes de sua implementação. Akyon *et al.* (2023) também investigaram a implementação de tecnologias na área da saúde, mas com foco na otimização de processos de trabalho. Embora sua abordagem seja mais otimista quanto ao uso de tecnologia, o minimalismo digital é novamente apresentado como uma forma de avaliar tecnologias antes de sua adoção.

A filosofia do minimalismo digital é central no estilo de vida que o indivíduo busca levar. Zhang e Wan (2025) estudaram as relações da filosofia do minimalismo digital e a proposta por Liev Tolstoi, a filosofia da vida simples. É possível ver uma ligação indireta, assim como o ludismo, devido à similaridade temática, isto é, a resistência à tecnologia. No caso de Tolstoi, trata-se de uma resistência ao modernismo da sociedade. Os autores abordam não apenas o minimalismo digital, mas também o minimalismo como uma filosofia adjacente à de Tolstoi. Aylsworth e Castro (2021), por sua vez, realizam uma análise da filosofia do minimalismo digital sob o olhar de Immanuel Kant, buscando compreender se o minimalismo digital se caracteriza como um dever perfeito ou imperfeito do indivíduo. Concluem que existe uma obrigação moral para utilizar o celular, e o dever relacionado ao seu uso está ligado à comodidade mais importante que possuímos: a autonomia.

É possível compreender a relação do minimalismo com o minimalismo digital. Alguns textos abordam esta relação ou

evidenciaram citando ambos os conceitos. Cote (2025) descreve o minimalismo digital como um movimento contrário ao consumismo desenfreado, abordando questões de sustentabilidade e o efeito rebote das Tecnologias de Informação e Comunicação (TICs). Evelina e Sari (2021) apresentam o minimalismo digital como uma espécie de migração do minimalismo ao ambiente digital, buscando, de maneira equilibrada, complementar os dois conceitos e mostrar a razão pela qual ambos devem caminhar juntos. Ambos os fenômenos são individuais e estruturados com base no objetivo pessoal do indivíduo.

Panda (2024) afirma que o minimalismo surge como uma força poderosa para provocar mudanças positivas no mundo complexo atual. Embora o autor trate sobre o minimalismo digital e inclusive cite Newport, é possível perceber que os dois conceitos entrelaçam, parecendo até se estruturar de maneira hierárquica, em que ambos estão conectados. De maneira similar, Niculescu, Barbu e Ichim (2025) realizaram uma análise bibliométrica sobre o anticonsumismo. O minimalismo é citado brevemente como uma filosofia de estilo de vida, enquanto o minimalismo digital é apenas mencionado nas considerações finais, sendo apontado como um tema emergente.

Lawson (2019) foi um dos trabalhos mais antigos recuperados, justamente por se tratar de uma resenha da obra de Newport (2019). Bushell (2024), de forma semelhante, reflete e apresenta insights sobre o tema, debatendo brevemente sobre os desafios relacionados ao uso do celular, voltados à ergonomia,

privacidade e potenciais distrações. O primeiro debate do minimalismo nunca é contra a tecnologia; caso contrário, o movimento assumiria um caráter mais radical, como o ludismo. A oposição inicial do minimalismo não se dirige contra computadores ou automóveis, mas contra celulares, que são as principais fontes de distrações e que constantemente parecem alterar nossa forma de trabalhar e viver. Skivko, Korneeva e Kolmykova (2019) descrevem os níveis de práticas do minimalismo digital, sendo eles:

- a. Dieta digital: a prática de desconexões momentâneas e breves de aparelhos tecnológicos;
- b. Detox digital: a prática de desconexões momentâneas e breves de aparelhos tecnológicos, porém com um intervalo de tempo maior;
- c. Ascetismo midiático: descrito pelos autores como uma forma mais radical de minimalismo digital, adotando práticas de desconexões completas em certos momentos e não ter ou não usar redes sociais.

As práticas apontadas pelas autoras assemelham-se às apresentadas por Newport (2019), que busca abordar sobre o detox digital como uma prática anterior à implementação do minimalismo digital. Trata-se de um processo no qual o indivíduo propõe-se a ausentar-se das tecnologias; ele enfatiza que a ruptura não precisa ocorrer de forma completa e que as regras do processo são definidas pelo próprio indivíduo. Ao final deste período, o indivíduo pode simplesmente ter utilizado este tempo para descansar e retornar à sua vida normalmente, ou, posteriormente, adotar efetivamente um estilo de vida minimalista digital. Por tanto, esses níveis podem representar o

processo como um todo, podendo ser interpretado como o desejo e primeiro contato (dieta digital), o teste (detox digital) e, por fim, o minimalismo digital em sua forma mais radical (ascetismo midiático).

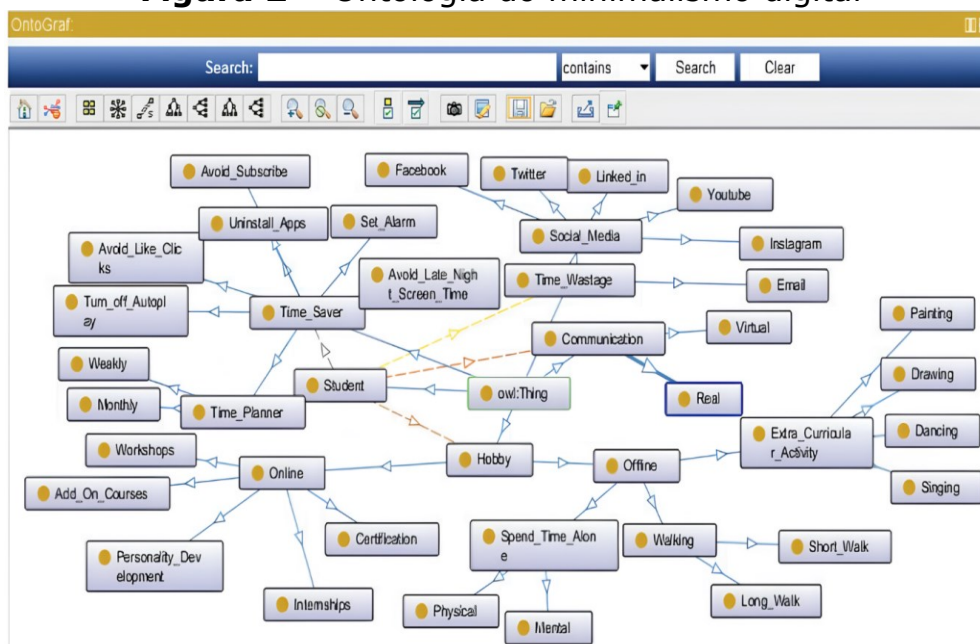
Os textos analisados apresentaram diversas contribuições ao campo do minimalismo digital, tanto de maneira teórica quanto prática. Foram apresentados anteriormente diferentes textos que ofereceram aprofundamentos e reflexões, debatendo, construindo e complementando a filosofia e práticas do minimalismo digital. Entre as contribuições mais significativas, destacam-se Kumar e Nath (2024), que buscaram identificar se estudantes universitários conheciam o conceito de minimalismo digital e sua dependência com a tecnologia. Observou-se que 38% dos participantes conheciam o conceito e 40,08% afirmaram não conseguir viver sem a internet. Embora seu texto apresentasse uma abordagem mais teórica, foi importante para compreender os impactos da tecnologia no ambiente universitário, bem como o terreno fértil para aplicação do minimalismo digital.

Scharaggeová e Bisaha (2025) realizaram um estudo experimental com 61 participantes nos quais foi aplicado um detox digital alterando a interface de seus celulares para a oferecida pelo aplicativo *MinimalistPhone*, que busca proporcionar uma experiência menos aditiva, removendo ícones e exibindo apenas aplicativos essenciais em preto e branco na página inicial. Esperava-se que o tempo de uso fosse reduzido com o uso do aplicativo; entretanto, não foram obtidos

resultados positivos, evidenciando que a prática não pode ser feita de maneira despropositada; é necessário ter um objetivo definido e uma motivação centrada.

Por fim, Kakad e Dhage (2022) elaboraram uma ontologia sobre minimalismo digital utilizando a plataforma Protégé 5.5.0, conforme apresentado na figura 2. Tal ontologia pode contribuir para que o indivíduo compreenda os principais tópicos investigados no campo do minimalismo digital.

Figura 2 – Ontologia do minimalismo digital



Fonte: Kakad e Dhage (2022).

A divulgação do minimalismo digital é curiosa; Sarnou (2021) sugeriu que professores realizassem sua disseminação no ambiente escolar e acadêmico, enquanto Evelina e Sari (2021) citam o Youtube como uma plataforma de divulgação, enfatizando que seu uso deve ser alinhado com seus princípios e

objetivos do minimalismo digital. Esse ponto gera uma aparente contradição, uma vez que as mídias sociais se tornam o principal alvo dos minimalistas digitais, que destacam seus efeitos negativos, especialmente sobre a sua saúde mental. Newport (2019) estabelece que o minimalismo digital é uma prática individual, sem fórmula secreta; não há regras que impeça o uso das mídias sociais, mas todas as atividades devem ter um objetivo predeterminado.

O mapeamento científico auxiliou na identificação não apenas das áreas que estudam o assunto, mas também das lacunas existentes. Especificamente em relação a BCI, foi possível identificar déficit de trabalhos relacionados a área. O campo de estudo é bastante amplo, oferecendo espaço de desenvolvimento de pesquisas diversas, por exemplo: o serviço de referência e estudo de usuário e comunidades, que poderia buscar entender como um minimalista digital faz uso dos serviços da biblioteca, seu comportamento informacional, quais as tipologias de materiais acessam para solucionar suas necessidades informacionais; fontes de informação e cultura digital, buscando entender quais fontes de informações eles entendem como confiáveis, quais mídias sociais auxiliam no processo de acesso à informação; leitura e formação de leitores, sobre os processos de escolha de novas obras para ler ou suportes de leitura, assim como entender como é feito o acesso a estas obras.

Quanto aos objetivos percebidos nos documentos analisados, há predominância de discussões conceituais,

revisões teóricas e análises comparativas entre minimalismo digital, estilos de vida minimalistas e práticas tecnológicas contemporâneas. Poucos estudos aplicam metodologias empíricas, sugerindo que o campo ainda está em fase introdutória, com lacunas para investigações práticas e experimentais.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Durante o desenvolvimento da pesquisa, foi possível evidenciar o quão recente é a temática, assim como a evolução e o crescente interesse da comunidade acadêmica. O minimalismo digital continua um movimento antigo, iniciado pelos luditas, que acabou se desvanecendo com eles, mas que deixou sementes em diversos contextos. Foi possível identificar outras filosofias que seguiram caminhos semelhantes, como a filosofia da vida simples de Tolstoi apresentada por Zhang e Wang (2025). Todos esses movimentos contribuíram e contribuem para o fortalecimento de uma postura de oposição à tecnologia, seja de maneira radical ou moderada, seja para destruir maquinários, como ocorreu com o ludismo, ou para preservação individual, como no minimalismo digital. Embora distintos, o princípio subjacente é o mesmo, a tecnologia pode representar opressão.

O minimalismo está presente há mais tempo, não apenas na sociedade, mas também na academia, seja pelo estilo de arte dos anos 1960, pelo design, ou principalmente pelo seu estilo de

vida contra o consumismo predatório. O minimalismo digital, seu “irmão lateral”, tem visto seu crescimento exponencial no número de estudos, como apresentado no gráfico 1, uso mídias sociais, mas todas as atividades devem ter um objetivo predeterminado.

O presente estudo tem como objetivo mapear as produções científicas sobre minimalismo digital e identificar suas contribuições em diferentes campos. Nesse sentido, o estudo alcançou o primeiro objetivo ao evidenciar que as áreas do conhecimento mais envolvidas com o tema são majoritariamente oriundas das Ciências Sociais. Quanto ao segundo objetivo, foi possível observar que as pesquisas analisadas adotam, em sua maioria, abordagens teóricas, sendo Newport o autor mais citado na caracterização do assunto. Por fim, em relação ao terceiro objetivo, o estudo apontou lacunas significativas na BCI, onde há escassez de trabalhos sobre o tema, apesar do potencial para investigações em serviços de referência, estudos de usuários, fontes de informação, cultura digital e formação de leitores.

REFERÊNCIAS

AKYON, Seyma Handan *et al.* Digital minimalism: using technology for efficient healthcare. **Euras J Fam Med**, v. 13, n. 4, p. 147-154, 2024. Disponível em: <https://ejfm.trakya.edu.tr/userfiles/2024/December/1-akyon.pdf>. Acesso em: 18 jul. 2025.

AYLSWORTH, Timothy; CASTRO, Clinton. Is there a duty to be a digital minimalist?. **Journal of Applied Philosophy**, v. 38, n. 4, p. 662-673, ago. 2021. Disponível em:

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/japp.12498>.

Acesso em: 15 out. 2025.

BAKLA, Arif. Digital minimalism: what does it imply for language instruction? **Uluslararası Dil, Edebiyat ve Kültür Araştırmaları Dergisi (UDEKAD)**, v. 7, n. 3, p. 746-758, 2024. Disponível em:

<https://dergipark.org.tr/tr/pub/udekad/article/1516754>.

Acesso: 23 set. 2025.

BHARATY, Samaresh; DAS, Sarthik. Achieving digital minimalism in student life: a roadmap for balanced digital life and well-being. **International Journal of Advanced Academic Studies**, v. 5, n. 11, p. 38-41, 2023. Disponível em:

<https://www.allstudyjournal.com/archives/2023.v5.i11.A.1084>.

Acesso em: 8 out. 2025.

BRITANNICA. **Luddite**. 2024. Disponível em:

<https://www.britannica.com/event/Luddite>. Acesso: 12 jan. 2025.

BUSHELL, Chris. Navigating digital minimalism: leveraging smartphones as the sole device for everyday tasks. **SSRN**, 2024. Disponível em:

https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=4816488

Acesso em: 6 out. 2025.

COSTA JUNIOR, João Fernando. Vida digital: como a tecnologia molda nossas relações e rotinas. **Cadernos Zygmunt Bauman**, v. 14, n. 35, p. 39-61, 2024. Disponível em:

<https://periodicoseletronicos.ufma.br/index.php/bauman/article/view/25059/13247>. Acesso em: 10 set. 2025.

COTE, Paulo A. Gatica. Sustentabilidad, minimalismo y microtextualidades lentas. **Theory now: journal of literature**, v. 8, n. 1, jan./jun. 2025. Disponível em:

<https://revistaseug.ugr.es/index.php/TNJ/article/view/29344/28551>. Acesso em: 11 ago. 2025.

EVELINA, Lidya Wati; SARI, Ratna. Digital de-cluttering to manage necessary information for young generation. *In*: INTERNATIONAL SYMPOSIUM ON MATERIAL AND ELECTRICAL ENGINEERING CONFERENCE, 3., 2021. **Anais** [...]. [Bandung: IEEE], 2021. p. 142-147. Disponível em: <https://ieeexplore.ieee.org/document/9774160/citations?tabFilter=papers#citations>. Acesso em: 3 out. 2025.

FERNANDES, Pedro Isidro Jung *et al.* Do coletivo ao individual: a economia da atenção. *In*: ENCONTRO INTERNACIONAL DE PRODUÇÃO CIENTÍFICA DA UNICESUMAR, 13., 2023, Paraná. **Anais** [...]. [Paraná]: Unicesumar, 2023. 9 p. Disponível em: <https://rdu.unicesumar.edu.br/bitstream/123456789/10566/1/680892.pdf>. Acesso em: 4 jun. 2025.

HARRISON, Laura. A positive, pro-active vision for rehumanizing higher education. **New Directions for Teaching and Learning**, v. 7, n. 11, p. 7–11, 2025. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/tl.20647>. Acesso em: 2 out. 2025.

KACZYNSKI, Theodore John. **Industrial society and its future**. Nova York: New York Times, 1996. Disponível em: <https://archive.nytimes.com/www.nytimes.com/library/national/unabom-manifesto1.html>. Acesso em: 14 mar. 2025.

KAKAD, Shital; DHAGE, Sudhir. Semantic web: knowledge graph of digital minimalism ontology. *In*: INTERNATIONAL CONFERENCE FOR EMERGING TECHNOLOGY, 3., 2022, Belgaum. **Anais** [...]. Belgaum: Institute Of Electrical And Electronics Engineers, 2022. 6 p. Disponível em: https://ieeexplore.ieee.org/document/9824657/authors#author_s. Acesso em: 8 out. 2025.

KEMP, Simon. Digital 2026 Global Overview Report. **Datareportal**, 2025. Disponível em: <https://datareportal.com/reports/digital-2026-global-overview-report>. Acesso em: 22 maio 2026.

KUMAR, Saheb; NATH, Lok. Digital minimalism: a study to find out ways to make the best use of digital technologies and minimise its ill-effects. **Shodhkosh**, v. 5, n. 1, p. 279-290, 2024. Disponível em:

<https://www.granthaalayahpublication.org/ArtsJournal/ShodhKosh/article/view/640>. Acesso em: 22 set. 2025.

LAWSON, Euan. Digital minimalism and the Deep End. **British journal of general practice**, v. 69, n. 681, p. 189, abr. 2019. Disponível em: <https://bjgp.org/content/69/681/189>. Acesso em: 18 jul. 2025.

MARTIN-WOODHEAD, Amber. Limited, considered and sustainable consumption: the (non)consumption practices of UK minimalists. **Journal of Consumer Culture**, v. 22, n. 4, p. 1012-1031, 2022.

Disponível em:

<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/14695405211039608>. Acesso em: 3 jul. 2025.

MORRIS, Margaret. Enhancing relationships through technology: directions in parenting, caregiving, romantic partnerships, and clinical practice. **Dialogues in clinical neuroscience**, v. 22, n. 2, p. 151-160, 2020. Disponível em:

<https://www.tandfonline.com/doi/epdf/10.31887/DCNS.2020.22.2/morris?needAccess=true>. Acesso em: 7 ago. 2025.

NICLESCU, Luminita; BARBU, Alexandra; ICHIM, Mihaita. A bibliometric analysis of anticonsumption, voluntary simplicity, and sustainable consumption trends in the literature (2020 – 2025). In: BASIQ INTERNATIONAL CONFERENCE ON NEW TRENDS IN SUSTAINABLE BUSINESS AND CONSUMPTION, 11., 2025, Bucharest. **Anais [...]**. Bucharest: Editura ASE, 2025. p. 393-400. Disponível em:

<https://conference.ase.ro/papers/2025/25026.pdf>. Acesso em: 1 set. 2025.

NEWPORT, Cal. **Minimalismo digital**: para uma vida profunda em um mundo superficial. Rio de Janeiro: Alta Books, 2019.

PANDA, Gopal Krushna. Minimalism: cultivating a sustainable economy for the growth of the United States. **Journal of Accounting and Finance**, v. 24, n. 3, p. 144-150, 2024.

Disponível em:

<https://articlegateway.com/index.php/JAF/article/view/7116/6719>. Acesso em: 5 set. 2025.

PRODANOV, Cleber Cristiano; FREITAS, Ernani Cesar de. **Metodologia do trabalho científico**: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico. 2. ed. Novo Hamburgo: Feevale, 2013. *E-book*. Disponível em: <https://www.feevale.br/institucional/editora-feevale/metodologia-do-trabalho-cientifico---2-edicao>. 7 ago. 2025.

RADTKE, Theda *et al.* Digital detox: an effective solution in the smartphone era? A systematic literature review. **Mobile media and communication**, v. 10, n. 2, p. 190-215, 2021. Disponível em:

<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/20501579211028647>. Acesso em: 7 ago. 2025.

SARNOU, Dallel. Exploring the necessity for students to exercise digital minimalism while studying online: case of 35 master students at the department of english of Abdelhamid Ibn Badis University, Algeria. **Journal of language teaching and research**, v. 12, n. 3, p. 370-376, maio 2021. Disponível em:

<https://jltr.academypublication.com/index.php/jltr/article/view/883>. Acesso em: 8 out. 2025.

SCHARAGGEOVÁ, Milica; BISAHA, Daniel. The effect of digital detox through digital minimalism using the MinimalistPhone app on the behavior of young users and their emotional experience. **Computers in human behavior reports**, v. 18, n. 100699, 11 p., maio 2025. Disponível em:

https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2451958825001149?pes=vor&utm_source=scopus&getft_integrator=scopus. Acesso em: 17 jul. 2025.

SINGH, Nina *et al.* Digital Minimalism: an Rx for clinician burnout. **The New England Journal of Medicine**, v. 38, n. 13, p. 1158-1159, 2023. Disponível em: <https://www.nejm.org/doi/10.1056/NEJMp2215297>. Acesso em: 15 out. 2025.

SKIVKO, Maria; KORNEEVA, Elena; KOLMYKOVA, Marina. Digital minimalism as a leading limitation of media communications in the heyday of digital culture. **Atlantis Press**, v. 441, p. 61-67, 2019. Disponível em: <https://www.atlantis-press.com/proceedings/icseal-6-19/125940979>. Acesso em: 14 out. 2025.

STEVEN, Jones E. **Against technology**: from the luddites to neo-luddism. Nova York: Taylor & Francis Group, 2006.

ZHANG, RongQi; WAN, YuJia. Tolstoyanism in the 21st century: revisiting the philosophy of "simple life" in the digital age. **International practice in humanities and social sciences**, v. 2, n. 7, p. 216-235, 2025. Disponível em: <https://ac.wisvora.com/index.php/itphss/article/view/742/913>. Acesso em: 4 set. 2025.

NOTAS

CONTRIBUIÇÃO DE AUTORIA

Coleta de dados: Pedroso, Júlia Mattos Fernandes.

Orientação e revisão: Lucas, Elaine Rosangela de Oliveira.

ORIGEM DA PESQUISA

Manuscrito derivado do Trabalho de Conclusão do Curso de Biblioteconomia – Habilitação em Gestão da Informação, de Júlia Mattos Fernandes Pedroso, sob orientação de Elaine Rosangela de Oliveira Lucas, da Universidade do Estado de Santa Catarina, 2025, disponível no [Repositório Institucional](#).

FINANCIAMENTO

Não se aplica

USO DE INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

O uso da ferramenta de IA foi realizado unicamente para a etapa de revisão ortográfica do manuscrito.

CONSENTIMENTO DE USO DE IMAGEM

Não se aplica

APROVAÇÃO DE COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA

Não se aplica

CONFLITO DE INTERESSES

As pessoas autoras declaram não haver conflitos de interesse.

LICENÇA DE USO

As autorias concedem à Revista Convergência em Ciência da Informação os direitos exclusivos de primeira publicação do trabalho, que será simultaneamente disponibilizado sob a [Licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional](#) (CC BY 4.0). Essa licença permite que terceiros compartilhem, adaptem, remixem e desenvolvam novas obras a partir do material publicado, desde que seja atribuído o devido crédito às autorias e à publicação original neste periódico.

Além disso, as autorias podem firmar acordos adicionais para a distribuição não exclusiva da versão publicada do trabalho, incluindo sua disponibilização em repositórios institucionais, sites pessoais, traduções ou capítulos de livros, desde que seja mantido o reconhecimento da autoria e da primeira publicação na Revista Convergência em Ciência da Informação.

PUBLISHER

Universidade Federal de Sergipe. Programa de Pós-graduação em Ciência da Informação. Publicação no [Portal de Periódicos UFS](#). As ideias expressadas neste artigo são de responsabilidade de seus autores, não representando, necessariamente, a opinião dos editores ou da universidade.

EQUIPE EDITORIAL

Martha Suzana Cabral Nunes, Pablo Boaventura Sales Paixão, Rafaela Ferreira Lopes.

COMO CITAR

PEDROSO, Júlia Mattos Fernandes; LUCAS, Elaine Rosangela de Oliveira. Mapeamento científico sobre minimalismo digital: tendências, abordagens e lacunas de pesquisa. **ConCI**: Convergências em Ciência da Informação, São Cristóvão, v. 9, p. e24220, 2026. DOI: [10.33467/conci.v9i.24220](https://doi.org/10.33467/conci.v9i.24220)