

Numa mesa de café, cinco pessoas ocupam um espaço comum: quatro de diferentes gerações, com os olhos baixos e dedos a deslizar sobre o ecrã, e uma senhora idosa, atenta, mas silenciosa. Esta cena banal, repetida em milhares de mesas de cafés e salas de estar, concentra em si um paradoxo central da vida contemporânea: a ubiquidade dos dispositivos móveis garante conectividade permanente, mas simultaneamente fragiliza a presença mútua e reconfigura os vínculos sociais. A partir desta vinheta etnográfica, é possível explorar como a mera presença do smartphone altera a qualidade da interação face a face, o sentido de confiança interpessoal e a pertença comunitária, bem como estas mudanças entrelaçam-se com desigualdades digitais que afetam de modo particular os mais velhos. A análise articula resultados de investigações recentes sobre phubbing, o efeito de mera presença do dispositivo, a confiança social e os impactos do tempo online no bem-estar subjetivo, complementados com dados europeus e portugueses sobre competências digitais e envelhecimento. A discussão sugere que pequenas intervenções ao nível micro (normas de convivência, nudges comportamentais, etiqueta intergeracional) e macro (prescrição social, programas de literacia digital inclusiva) podem contribuir para reequilibrar a vida comum entre ecrãs e encontros.

A literatura tem demonstrado de forma consistente que não é necessário usar ativamente o telemóvel para que este afete a interação. A simples presença física de um smartphone sobre a mesa é suficiente para reduzir a disponibilidade atencional, drenando recursos cognitivos que de outra forma seriam dedicados à conversa e à escuta recíproca. Skowronek, Seifert e Lindberg (2023) mostram que o efeito de mera presença interfere com tarefas cognitivas de base, confirmando a hipótese do “brain drain”. Assim, mesmo quando os participantes se consideram “presentes”, parte da sua capacidade de atenção já foi desviada para a antecipação de notificações ou para a disponibilidade latente do dispositivo. Este mecanismo ajuda a compreender por que, em muitas mesas, se instala um silêncio carregado, em que a conversa é interrompida antes de começar.

O fenómeno do phubbing — o ato de desviar a atenção para o smartphone durante a interação — aprofunda este impacto. Estudos recentes, como o de Capilla Garrido, Cubo Delgado e Gutiérrez-Esteban (2024), sintetizam evidência de que o phubbing associa-se a piores indicadores de bem-estar psicológico e a sintomas depressivos, com efeitos particularmente acentuados em mulheres mais jovens. Hales (2024) demonstra, em experiências laboratoriais, que um único episódio de phubbing gera afeto negativo imediato,

mas que interrupções repetidas ao longo de minutos acumulam prejuízo emocional e relacional. Entre adolescentes, Yue et al. (2024) documentam que o phubbing está ligado à depressão através de mecanismos de exclusão percebida e de frustração de necessidades psicológicas básicas, mostrando que se trata de mais do que um “mau hábito”: é um comportamento com efeitos duradouros na saúde mental e na pertença social. Assim, a cena do café não é apenas um exemplo de distração inocente, mas um reflexo de padrões comportamentais que corroem a qualidade relacional e a confiança interpessoal.

A confiança é outro eixo central. Campbell e Gneezy (2024) demonstram que a utilização de smartphones em interações entre desconhecidos reduz a percepção de confiabilidade e a disposição para confiar no outro. Isto tem implicações significativas para os chamados “terceiros lugares” — cafés, praças, bibliotecas — que funcionam como infraestruturas de sociabilidade essenciais para a coesão social. Se a presença de ecrãs sinaliza indisponibilidade ou indiferença, os laços fracos que sustentam a vida comunitária ficam comprometidos. A consequência não se limita à díade “eu-tu”, mas estende-se ao espaço público como um todo, reduzindo a densidade das redes sociais locais.

No que respeita ao bem-estar subjetivo e ao tempo online, a investigação tem mostrado resultados mistos. No entanto, evidência experimental recente começa a clarificar relações causais. Castelo et al. (2025) demonstram que bloquear o acesso à internet móvel em smartphones durante duas semanas reduziu significativamente o uso e melhorou indicadores de bem-estar sustentado. Esta evidência sugere que intervenções leves, baseadas em restrições temporárias ou em nudges comportamentais, podem produzir ganhos proporcionais sem recurso a proibições rígidas. O relatório da OCDE (2024) sobre tecnologias digitais e bem-estar recomenda precisamente abordagens equilibradas, que evitem tanto o alarmismo tecnofóbico como o tecnosolucionismo acrítico. O foco deve estar nas experiências vividas, respeitando diferenças geracionais e contextuais.

A dimensão intergeracional torna-se evidente quando voltamos à cena do café. Dados do Pew Research Center (2024) mostram que quase metade dos adolescentes norte-americanos afirmam estar “quase constantemente” online, enquanto dados da Comissão Europeia (2024) revelam que apenas 56% da população da União Europeia possui competências digitais básicas, muito abaixo da meta de 80% estabelecida para 2030. Em Portugal, o valor é semelhante, embora ligeiramente acima da média europeia, mas com progresso lento e fortes desigualdades por idade. O Instituto Nacional de Estatística (2024) confirma que,

apesar de 88,5% das pessoas entre os 16 e os 74 anos terem usado internet nos três meses anteriores à entrevista, os mais velhos continuam a apresentar taxas de exclusão digital muito elevadas. Assim, a senhora idosa da mesa não é apenas símbolo moral, mas a representação concreta de desigualdades digitais estruturais que afetam a participação social e relacional.

A literatura em saúde pública tem sublinhado que solidão e isolamento em idade avançada constituem problemas de saúde prioritários, com impactos em mortalidade, depressão e qualidade de vida (WHO, 2025). Em Portugal, Silva et al. (2024) documentam que a solidão e a depressão afetam significativamente a qualidade de vida em adultos mais velhos, em particular os institucionalizados. A tecnologia pode mitigar ou agravar esta realidade: se desenhada para promover a comunicação significativa, pode reduzir o isolamento; se centrada apenas em interações superficiais ou acessível apenas a alguns, aprofunda as desigualdades. Neste sentido, a literacia digital inclusiva é essencial não apenas para a integração informacional, mas também para a saúde pública.

As respostas possíveis podem ser estruturadas em diferentes níveis. Ao nível micro, normas de convivência em cafés e restaurantes podem incentivar janelas de conversa sem ecrãs, reservando momentos iniciais para interação face a face. Nudges comportamentais, como sinalização de “mesas de convívio”, podem reforçar escolhas relacionais sem imposições rígidas. Ao nível intergeracional, regras práticas como a proposta “2-2-1” — duas perguntas antes de olhar para o telemóvel, agrupar duas consultas ao ecrã em vez de múltiplas interrupções, e terminar partilhando algo com todos — reduzem os impactos acumulativos do phubbing e promovem maior inclusão relacional. Ao nível macro, programas de prescrição social têm mostrado elevada aceitação entre idosos em Portugal, promovendo atividades culturais e de encontro que reduzem a solidão e reforçam a pertença (Costa et al., 2024a; 2024b). A literacia digital inclusiva, orientada a grupos acima dos 55 anos, é igualmente indispensável para que a mesa comum não se torne assimétrica e excludente. Finalmente, políticas de digital well-being, como as recomendadas pela OCDE, oferecem quadros conceptuais e ferramentas práticas para desenhar usos tecnológicos centrados na experiência vivida, respeitando diferenças culturais e geracionais.

O paradoxo central permanece: quanto mais conectados, menos presentes. “Quatro ecrãs, um silêncio” não descreve apenas uma cena familiar, mas uma fragilidade relacional estrutural. A evidência disponível sugere que pequenas alterações no ambiente e nos hábitos

podem produzir ganhos significativos na qualidade da presença mútua. Ao mesmo tempo, políticas públicas que promovam literacia digital inclusiva e oportunidades de encontro presencial são indispensáveis para mitigar as desigualdades intergeracionais e garantir que os espaços comuns — sejam cafés ou praças digitais — voltam a ser lugares de conversação, confiança e pertença. Num mundo em que a informação nunca esteve tão disponível, talvez o maior desafio seja restituir a disponibilidade humana.

Referências Bibliográficas

Capilla Garrido, E. C., Cubo Delgado, S., & Gutiérrez-Esteban, P. (2024). Phubbing and its impact on the individual's psychological well-being. *Acta Psychologica*, 248, 104388.

<https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104388>

Campbell, S., & Gneezy, U. (2024). Smartphone use decreases trustworthiness of strangers.

Journal of Economic Psychology, 102, 102714. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2024.102714>

Castelo, N., et al. (2025). Blocking mobile internet on smartphones improves sustained well-being: Evidence from a two-week field experiment. *PNAS Nexus*, 4(2), pgaf017.

<https://doi.org/10.1093/pnasnexus/pgaf017>

Costa, A., Henriques, J., Alarcão, V., Madeira, T., Virgolino, A., Henriques, A., Feteira-Santos, R., Polley, M., Arriaga, M., & Nogueira, P. (2024a). Social prescribing for older adults in mainland Portugal: Perceptions and future prospects. *Preventive Medicine Reports*, 39, 102652.

<https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2024.102652>

Costa, A., Henriques, J., Alarcão, V., Madeira, T., Virgolino, A., Henriques, A., Feteira-Santos, R., Polley, M., Arriaga, M., & Nogueira, P. (2024b). "You get out of the house, you talk to each other, you laugh...": A qualitative study about older people's perceptions of social prescribing in mainland Portugal. *BMC Health Services Research*, 24, 645.

<https://doi.org/10.1186/s12913-024-11086-w>

European Commission. (2024, July 22). *Portugal 2024 Digital Decade country report*.

<https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/factpages/portugal-2024-digital-decade-country-report>

Hales, A. H. (2024). Phubbing responses in real-time: Rapid recovery from a single instance but cumulative harm from repeated interruptions. *Social Influence*.

<https://doi.org/10.1080/15534510.2024.2414958>

Instituto Nacional de Estatística. (2024, November 21). *Utilização de tecnologias da informação e da comunicação pelas famílias*. <https://www.ine.pt>

OECD. (2024). *The impact of digital technologies on well-being*. OECD Publishing.

Pew Research Center. (2024, December 12). *Teens, social media and technology 2024*. https://www.pewresearch.org/wp-content/uploads/sites/20/2024/12/PI_2024.12.12_Teens-Social-Media-Tech_REPORT.pdf

Silva, C., et al. (2024). Depression, loneliness and quality of life in institutionalised and non-institutionalised older adults: A Portuguese sample. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(7), 1–16. <https://doi.org/10.3390/ijerph21070824>

Skowronek, J., Seifert, A., & Lindberg, S. (2023). The mere presence of a smartphone reduces basal attentional performance. *Scientific Reports*, 13, 9363. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-36256-4>

WHO. (2025). *Social isolation and loneliness among older people*. World Health Organization. <https://www.who.int/teams/social-determinants-of-health/demographic-change-and-healthy-ageing/social-isolation-and-loneliness>

Yue, H., et al. (2024). Linking adolescents' phubbing to depression: The serial mediating roles of perceived ostracism and basic psychological needs. *Frontiers in Public Health*, 12, 1420151. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1420151>