

FOLHA DE S.PAULO



#HASHTAG ([HTTPS://WWW1.FOLHA.UOL.COM.BR/BLOGS/HASHTAG/](https://www1.folha.uol.com.br/blogs/hashtag/))

SEGUIR 

Mídias sociais e a vida em rede



INTERAÇÃO



midias.sociais@grupofolha.com.br

INTERNET ([HTTPS://WWW1.FOLHA.UOL.COM.BR/FOLHA-TOPICOS/INTERNET/](https://www1.folha.uol.com.br/folha-topicos/internet/))

Internet móvel e smartphones nos condenam à conexão perpétua, diz pesquisadora

Houve um tempo em que era possível sair da internet após desligar o computador; veja 20 dicas para se desconectar

7.fev.2023 às 18h01

Mateus Camillo (<https://www1.folha.uol.com.br/autores/mateus-camillo.shtml>)

SÃO PAULO É difícil lembrar como era a vida antes dos smartphones (<https://www1.folha.uol.com.br/folha-topicos/smartphone/>) e da internet móvel. Recentemente, viralizou um tuíte lembrando o nosso "hábito maluco" de sair da internet ao desligar o computador.

Tido como um "mal do século" (dentre outros), nosso vício em celulares e redes sociais (<https://fotografia.folha.uol.com.br/redes-sociais>) está mudando a forma como nos relacionamos com os outros e até como nosso cérebro funciona.



Cammarota

Ricardo Cammarota

A pesquisadora em comunicação digital da ECA-USP Issaaf Karhawi definiu como "conexão perpétua" o que vivemos atualmente.

"Cada vez mais não conseguimos distinguir o que é momento de conexão e o que é momento de desconexão. Afinal, não há mais um momento para 'entrar' na internet e outro para sair, a conexão perpétua gera esse borrão entre online e offline", explica.

Ela dá como exemplo o fato de seguirmos conectados mesmo durante o sono. "Enquanto dormimos, geramos dados, somos incluídos em segmentações de anunciantes, mantemos as plataformas de redes sociais de pé. Se alguém me mandar uma mensagem em qualquer rede social de madrugada, essa pessoa ainda está conversando com esse meu 'eu' conectado", diz.

Karhawi não nega que há inúmeras vantagens na internet multiconectada. Mas destaca outro aspecto negativo da conexão contínua: a aceleração. "A aceleração está ligada ao volume de conteúdo publicado diariamente,

impossível de ser consumido, mas que ansiamos consumi-lo por completo. Para isso, só mesmo uma atenção dispersa e irrefletida para dar conta", afirma.

"A própria estrutura das redes confere um ar de urgência para o consumo: deve-se acompanhar os eventos ao vivo, deve-se assistir aos stories antes que desapareçam, deve-se atualizar o feed porque algo ali pode se perder. Há um imperativo da urgência que é reforçado pela estrutura das redes em que o consumo frenético permite mais e mais janelas publicitárias

<https://www1.folha.uol.com.br/mercado/2022/11/quem-matou-o-boom-de-publicidade-nas-midias-sociais.shtml>). Essa ação imediata vai substituindo a reflexão", completa..

Após o tuíte viral que abre esse texto, Karhawi publicou em suas redes sociais. "Direito à desconexão. Queremos de volta". E como conseguir isso?

"Primeiro, reconhecer que vivemos uma avalanche informativa e nunca seremos capazes de consumir tudo o que está disponível nas redes. Nem que estejamos conectados 24 horas por dia, sete dias por semana. Outro ponto é olhar para a desconexão não como ostracismo social, mas como uma forma de repensar aqueles momentos de conexão irrefletida. Precisamos retomar a reflexão crítica do que temos feito com o nosso tempo enquanto conectados", diz.

Pensando nisso, o **#Hashtag** separou algumas dicas de desconexão. Mas só coloque em prática após chegar ao final da leitura.

MODO AVIÃO

Dica clássica: deixe o celular no modo avião sempre que quiser ficar ausente. Tanto o 4G quanto o wi-fi ficarão desabilitados. O modo avião, inclusive, deveria mudar de nome para modo desconexão.

NOTIFICAÇÕES

Há uma saída menos radical do que o modo avião: desabilite todas as notificações do seu celular (<https://www1.folha.uol.com.br/tec/2021/01/receba-alertas-com-noticias-da-folha-de-acordo-com-seu-interesse.shtml>). Notificações nos deixam ansiosos para interagir, mas muitas são completamente inúteis ou nada urgentes.

PSIUUUU

Você pode escolher manter as notificações e habilitar o modo silencioso. Nenhuma notificação irá incomodá-lo.

DE BUNDA PARA CIMA

Nas horas em que o celular precisa estar perto de você, como no trabalho, experimente deixá-lo sempre com a tela virada para a mesa, desse modo as luzes e brilhos do aparelho não irão atrapalhá-lo.

ESCONDE-ESCONDE

Tente deixar o celular em uma mesa, dentro da bolsa, no guarda-roupa ou em qualquer lugar que não seja acessível a um braço de distância. O ato de pegá-lo gerará a dúvida.

ESCONDE-ESCONDE 2

Outra maneira é esconder os ícones das redes sociais. "Os meus estão em pastas profundas na tela do celular, demoro muito para encontrá-los e percebo que estava entrando na rede por impulso", recomenda a jornalista Laura Tissot.

COCÔ DESCONNECTADO

Somos tão viciados em celulares que levamos até para o número 2. Vá fazer suas necessidades sem o aparelho. Será libertador. E você provavelmente terminará muito mais rápido, sem entrar no looping infinito das redes sociais.

INTERVALOS

Criar pequenas metas de desconexão pode ser um bom começo. Por exemplo, programe o celular para despertar de hora em hora. O desafio é ficar pouco tempo a cada vez que pegar no celular. A analista de comunicação Mahara Aguiar tem outra dica nesse sentido: usar timer nos aplicativos, de modo que eles avisem após certo período de consumo.

À MODA ANTIGA

O "nômade [digital](https://www1.folha.uol.com.br/mercado/2022/10/a-nomade-digital-que-ja-trabalhou-em-78-paises-diferentes.shtml) [digital](https://www1.folha.uol.com.br/mercado/2022/10/a-nomade-digital-que-ja-trabalhou-em-78-paises-diferentes.shtml)" Matheus de Souza sugere retornar ao analógico em determinadas situações. "Eu voltei a usar papel e caneta para escrever rascunhos. Isso tem me impedido de cair no buraco negro da internet --pesquisar sobre determinado assunto e duas horas depois estar com várias abas abertas no navegador sobre temas completamente aleatórios."

SESSÃO DESCARREGO

Se acabar a bateria do seu celular, não recarregue-o. É um momento ideal para se desconectar. Outra tática é desligá-lo propositalmente, mas não é tão eficaz porque a mão coça para ligá-lo novamente. Sem bateria, isso é impossível. Nesse ponto, prefira um [iPhone](https://www1.folha.uol.com.br/folha-topicos/iphone/), cuja bateria costuma ter vida útil menor.

ADEUS, APPS

Evite ter no celular os aplicativos que mais gosta. As versões de navegador costumam possuir uma funcionalidade pior, o que desestimula o uso constante.

KINDLE

O uso do [Kindle](https://www1.folha.uol.com.br/paineldoleitor/2023/01/quero-trocar-as-redes-sociais-pelos-livros-diz-leitor-da-folha.shtml) [Kindle](https://www1.folha.uol.com.br/paineldoleitor/2023/01/quero-trocar-as-redes-sociais-pelos-livros-diz-leitor-da-folha.shtml) à noite pode ser uma boa alternativa para fugir do celular. Ele também é uma tela, mas de brilho menor e costuma ser uma leitura longa que pode resultar em horas seguidas longe do celular. "Em vez de circular em feeds, gasto meu dedo no ebook. Funciona. Consigo fazer sempre? Não. Agora, por exemplo, falhei. Mas é a minha tentativa", relata a assessora Lyvia Rodrigues.

ALEXA

Outra tecnologia que pode ajudar é a [Alexa](https://www1.folha.uol.com.br/mercado/2022/11/amazon-demite-empregados-na-unidade-responsavel-pela-alexa.shtml) [Alexa](https://www1.folha.uol.com.br/mercado/2022/11/amazon-empregados-na-unidade-responsavel-pela-alexa.shtml)

[demite-empregados-na-unidade-responsavel-pela-alexa.shtml](#)). Embora também seja online, usar a Alexa pela manhã como despertador, previsão de tempo, tocador de notícias e de podcasts diminui a necessidade de olhar o celular ao acordar.

APLICATIVOS DE STREAMING

Eles também são bem úteis. Ao deixar uma playlist ou o seu podcast favorito tocando, é possível fazer uma série de atividades como limpar a casa, lavar louça ou simplesmente ficar no sofá sem mexer no celular.

TENHA FILHOS

Filhos trarão inúmeras outras tarefas, mas vão ajudar a passar menos tempo no celular. "Quando estou com meu filho, me controlo ao máximo para não usar o celular. Fracasso muitas vezes, mas consigo reduzir consideravelmente o tempo de tela. Minha conexão tem que ser com ele", diz a representante de vendas Bruna Claro.

MESTRE CUCA

Cozinhe. A atenção que a culinária exige fará com que você fique ausente das redes por um bom período. De bônus ganhará uma comida caseira, saudável e econômica. De preferência, tenha as receitas salvas em um livro à mão.

NATUREZA

Vá a um parque, uma praia, uma montanha. Faça trilhas, mergulhe. O contato com a natureza diminui nossa necessidade de usar o celular. Aproveite o momento.

EXERCÍCIOS FÍSICOS

Correr ou caminhar na rua são boas escapatórias. No limite, deixe músicas ou podcasts tocando, mas evite olhar no celular. O mesmo vale para a academia, principalmente em exercícios como bicicleta ou esteira em que é mais fácil pegar o celular. Se quiser ser radical, deixe o celular em casa ao praticar exercícios físicos é a alternativa o mais desconectada possível.

VIDA SOCIAL

Ter uma vida social ativa também colabora com a desconexão. No restaurante, no bar ou numa festa, esqueça o celular e aproveite as companhias. O profissional de marketing Ton Fernandes é rigoroso ao sair com amigos. "Quando estou com alguém eu simplesmente guardo e não toco no celular".

ODEIE AS REDES

A enfermeira Ana Carolina Job, 31, se considera bem-sucedida na missão da desconexão. Sua receita é simples: ela sempre odiou redes sociais. "Eu sempre fiquei muito pouco no celular. Me canso desse vício coletivo. As pessoas não acreditam, me passo de mentirosa", diz. Após o nascimento de sua filha, a desconexão só aumentou. "Após as 18h, sou totalmente focada nela".

sua assinatura pode valer ainda mais

Você já conhece as vantagens de ser assinante da Folha? Além de ter acesso a reportagens e colunas, você conta com newsletters exclusivas (conheça aqui (<https://login.folha.com.br/newsletter>)). Também pode baixar nosso aplicativo gratuito na Apple Store (https://apps.apple.com/br/app/folha-de-s-paulo/id943058711?utm_source=materia&utm_medium=textofinal&utm_campaign=appletextocurto) ou na Google Play (https://play.google.com/store/apps/details?id=br.com.folha.app&hl=pt_BR&utm_source=materia&utm_medium=textofinal&utm_campaign=androidtextocurto) para receber alertas das principais notícias do dia. A sua assinatura nos ajuda a fazer um jornalismo independente e de qualidade. Obrigado!

ENDEREÇO DA PÁGINA

<https://www1.folha.uol.com.br/blogs/hashtag/2023/02/internet-movel-e-smartphones-nos-condenam-a-conexao-perpetua-diz-pesquisadora.shtml>

notícias da folha no seu email

