Sábado, 16 de Agosto de 2025

Menos tela, mais vida: o minimalismo digital e a busca por uma rotina desacelerada

Da enxurrada de notificações ao som do café caindo na xícara, pessoas estão optando cada vez mais por uma vida minimalista nas redes sociais

Na tela do celular, um vídeo de poucos segundos mostra alguém regando plantas, tomando café devagar, folheando um livro à luz da manhã. Nada de cortes frenéticos, músicas altas ou textos piscando. Essa estética, conhecida como *quiet life*, ou vida silenciosa, vem ganhando milhões de visualizações nas redes sociais.

Enquanto grande parte das pessoas continua mergulhada em um fluxo constante de notificações, mensagens e atualizações, cresce um movimento contrário. Menos estímulo, menos pressa, mais presença. É o minimalismo digital em ação, uma escolha consciente por reduzir o uso de tecnologia e redes sociais, buscando mais tempo para atividades offline.

Esse movimento se opõe ao ritmo frenético de plataformas como TikTok e X, incentivando uma conexão maior com a natureza, a prática de *hobbies* manuais e conversas mais profundas. Aqui, as *trends* passam longe, e o convite é para que os jovens passem mais tempo desconectados e conectados com o mundo real.

A ascensão da “quiet life” nas redes

O *quiet life* é mais do que uma estética: é uma forma de desacelerar em um ambiente virtual que valoriza o imediato. Vídeos que mostram rotinas simples, acordar sem alarme, cozinhar sem pressa, escrever à mão e cultivar plantas se tornaram um refúgio visual para quem sente que vive no modo acelerado.

No TikTok, Instagram e YouTube, hashtags relacionadas a *slow living* e *quiet life* somam milhões de visualizações. O conteúdo é simples e aposta em imagens que transmitem calma, com cores suaves, sons ambientes e uma estética voltada para a natureza.

A psicóloga Joyce Costa explica que o excesso de estímulos digitais pode trazer consequências sérias: “os principais impactos são picos de ansiedade, estresse e problemas de socialização. Em adultos, há falta de concentração e disposição para manter uma rotina, o que pode levar ao sedentarismo. Já em crianças e adolescentes, o consumo excessivo pode afetar o desenvolvimento neurocognitivo e influenciar na formação da personalidade.”

O luxo de ficar de fora

Em um mundo onde ser “cronicamente online”, estar por dentro de cada meme, cada polêmica e cada tendência é quase um requisito social. Escolher ficar de fora pode soar como um luxo. Para alguns, desconectar é abrir mão de participar de conversas coletivas; para outros, é justamente a forma de preservar a própria sanidade.

Mas essa decisão não é fácil. Joyce destaca que um dos principais obstáculos é o *fear of missing out* (FOMO), o medo de estar perdendo algo: “o FOMO atua diretamente no sistema emocional e no comportamento de busca de informação. Quando alguém tenta passar menos tempo online, ele pode gerar ansiedade, inquietação, sensação de exclusão social, checagem compulsiva e dificuldade de aproveitar o momento presente.”

Como reduzir sem se isolar

Para quem quer começar no minimalismo digital, Joyce indica mudanças graduais: “uma boa estratégia é buscar conteúdos alinhados aos interesses e à rotina de cada pessoa, além de adotar novos hábitos, como exercícios físicos e leitura. Isso ajuda a substituir o tempo online por experiências mais significativas.”

A psicóloga também observa que a decisão costuma surgir após um esgotamento emocional: “muitas pessoas levam o que veem nas redes como verdade absoluta, sem conseguir diferenciar da realidade. Essa pressão constante leva ao cansaço e desperta o desejo de se desconectar.”

Para alguns, o minimalismo digital é apenas um detox temporário, um respiro antes de voltar à rotina conectada. Para outros, representa uma mudança definitiva na relação com a tecnologia. Ainda assim, a vida moderna continua exigindo conexão, seja para trabalho, estudo ou manter laços sociais.

Júlia Arcanjo

Foto: Pixabay