

Sexta-Feira, 24 de Julho de 2026

Privilégio digital é ser offline: Por que desligar virou símbolo de status

Ser offline virou o novo luxo. Enquanto a maioria vive conectada quase o tempo todo, quem consegue desligar de verdade demonstra um privilégio cada vez mais raro: o controle real sobre o próprio tempo e atenção.

O que antes era visto como falta de oportunidade hoje se tornou símbolo de status. Ter a liberdade de não responder mensagens imediatamente, não postar o dia inteiro e não estar disponível para o mundo digital é algo que só quem tem estrutura emocional, financeira e profissional consegue fazer. Desligar deixou de ser exclusão. Virou escolha consciente de quem pode.

Pesquisas confirmam esse movimento. Um estudo publicado no Indian Express (2025) mostra que, com o aumento do tempo de tela, a capacidade de desconectar está se tornando um luxo reservado para quem tem recursos, tempo e posição social para isso.

No mesmo sentido, o relatório Hilton Trends 2025 revelou que 25% dos viajantes desligam as redes sociais durante as férias mais do que antes, e muitos buscam hotéis com políticas de “phone-free zones” apontando que práticas voluntárias de desconexão estão ligadas a maior educação, habilidades digitais e privilégio socioeconômico.

Os melhores atletas do mundo sabem disso há décadas. Não é só o treino intenso que faz a diferença. É o descanso de qualidade e o tempo de reflexão longe do barulho.

Estudos científicos reforçam isso com clareza. Uma revisão publicada no PMC (Charest & Grandner, 2020) mostra que o sono e a recuperação são essenciais para o desempenho físico, cognitivo e mental de atletas. Sem períodos adequados de descanso, o risco de lesões aumenta e o desempenho cai. Mas porque estamos falando dos atletas?

Os grandes nomes do esporte passam mais tempo recuperando do que treinando. Eles dormem bem, desconectam a mente e permitem que o corpo e o cérebro se regenerem. O mesmo princípio vale para a vida fora das quadras: quem quer produzir com qualidade, pensar com clareza e viver com presença precisa de períodos intencionais de desconexão.

Quanto mais a tecnologia promete liberdade, mais ela cobra atenção constante. Notificações, likes e respostas imediatas criam uma sensação de urgência que poucos conseguem ignorar. Quem resiste e escolhe o silêncio digital demonstra autocontrole e maturidade que vão além do comum.

Estudos sobre desconexão digital, como os de Vanden Abeele (2024) e Beattie (2024), mostram que a capacidade de se desconectar voluntariamente está ligada a privilégios de classe, gênero e educação. Mulheres e jovens muitas vezes enfrentam mais pressão para permanecer conectados por causa de expectativas sociais e familiares. Desligar, portanto, não é só uma pausa. É um ato que revela quem tem margem para escolher.

Em breve, o verdadeiro luxo não será ter o celular mais caro ou o maior número de seguidores. Será conseguir passar um fim de semana inteiro sem olhar para o dispositivo. Será ler um livro sem interrupções ou simplesmente olhar o horizonte sem sentir que está perdendo algo.

No mundo hiperconectado, quem consegue se desconectar de verdade não está ficando para trás. Está, na verdade, liderando com mais clareza e presença. Porque, assim como nos atletas de elite, o que faz a diferença não é o quanto você se expõe, mas o quanto você sabe se recuperar e refletir.

No fim das contas, o ativo mais valioso hoje é exatamente este: a liberdade de não estar sempre ON.

Maria Augusta Ribeiro é especialista em comportamento digital e Netnografia no Belicosa.com.br