

Terça-Feira, 07 de Abril de 2026

# 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