RBMT
www.rbmt.com.br
Notícias sem moagem

Sexta-Feira, 08 de Agosto de 2025

Desconectar para se reconectar: Os benefícios de dois meses longe das redes sociais

Meus pais viveram uma adolescência bem diferente da minha. Na época deles a internet estava engatinhando em um novo mundo de tecnologia e informação e não existia redes sociais para serem atualizadas em tempo real. Já a minha geração foi marcada por novos passos da internet: a chegada arrebatadora das redes sociais e com ela a obrigatoriedade de fazer parte deste universo tecnológico.

Daí veio a geração que nasceu com o celular na mão e com ela os primeiros sinais dos impactos que essa “novidade” tem causado na vida de todas as pessoas em mais de três gerações. Existem estudos preocupantes sobre os verdadeiros impactos que as redes sociais – e seu uso exagerado – causam ao cérebro humano.

Como empresário, e fazendo a gestão direta de duas empresas, me vi imerso no turbilhão das redes sociais. Em busca de um bom desempenho, estudei incansavelmente as diversas plataformas digitais e dezenas de ferramentas para as redes sociais que poderiam ser indispensáveis, não apenas para as minhas empresas, mas também para a minha marca pessoal.

São dezenas de ferramentas de redes sociais que podem, sim, performar positivamente no mundo empresarial. Contudo, algumas ferramentas se transformam rapidamente em entretenimento e podem converter produtividade em distração.

Foi assim que percebi que estava passando tempo demais nas redes sociais, e que meu objetivo foi consumido por inúmeros vídeos sem um objetivo, mensagens de autoajuda e outros assuntos que apenas passavam meu tempo. Foi então que tomei uma decisão que mudou completamente a minha perspectiva: decidi excluir todas as minhas contas de redes sociais por dois meses.

Aqui, compartilho com vocês os benefícios que essa experiência incrível me trouxe.

DESCONEXÃO

No início, confesso que senti uma espécie de desconexão, como se estivesse perdendo uma parte importante do meu dia a dia. Mas, aos poucos, esse sentimento deu lugar a uma incrível sensação de liberdade. Sem o constante hábito de acompanhar as redes sociais, pude focar muito mais no meu trabalho e nas minhas verdadeiras relações pessoais.

PRODUTIVIDADE

Uma das primeiras mudanças que percebi foi um aumento significativo na minha produtividade. Sem as distrações constantes das notificações e do feed interminável, pude me concentrar mais nas tarefas importantes do dia a dia. Isso não apenas melhorou a qualidade do meu trabalho, mas também me permitiu ter mais tempo livre para atividades que realmente me trazem satisfação, como academia e leitura.

SAÚDE MENTAL

Além disso, notei uma melhoria no meu desempenho mental. Estudos publicados na revista científica NeuroImage versam que esses vídeos curtos oferecidos nas redes sociais – que é o conteúdo mais procurado e consumido nas redes – prejudicam a concentração e estimulam a ansiedade. Sem o acesso a esses vídeos, senti-me mais tranquilo e menos ansioso. Isso é fato. Também, nesses dois meses, não fiquei mais preocupado com o número de curtidas ou seguidores, e sim com meu próprio bem-estar e sucesso pessoal.

RELAÇÕES PESSOAIS

Por fim e não menos importante, foi surpreendente a forma como fortaleci as minhas relações pessoais. Com menos tempo gasto nas redes sociais, pude dedicar mais tempo e atenção aos meus amigos e familiares. Reacendi conexões que haviam sido negligenciadas e criei novas memórias preciosas que jamais teria tido se estivesse preso ao mundo virtual. Mas é claro, atualmente, é hipocrisia falar que podemos nos desligar 100% das redes sociais. Inclusive pretendo voltar – foram apenas dois meses de experiência. Mas foi uma grande experiência. Fica a grande lição de que podemos usar as redes sociais com parcimônia. Devemos utilizá-la como ferramenta e não deixar as plataformas nos usarem como consumidores exacerbados de conteúdo.

Afrânio Silva é empresário em Mato Grosso no setor de Energia Solar e Comunicação