

T<LK

O FUTURO DAS CONEXÕES HUMANAS





A CONEXÃO DIGITAL VIROU O 'MEIO AMBIENTE' DAS NOSSAS VIDAS

BRASILEIROS E BRASILEIRAS PASSAM MAIS TEMPO NAS TELAS DO QUE DORMINDO

9h 13min

Tempo médio diário do brasileiro em frente a telas (**57%** das horas em que está acordado)

2º maior

tempo de tela do mundo, atrás apenas da África do Sul



4h por dia

É o tempo que brasileiros passam só em **redes sociais**

2º maior

uso de mídias sociais, usando em média **8,4 plataformas por mês**

DataReportal / Poder360

“Esse tempo nas telas representa nada menos do que 157 dias por ano. Mais de cinco meses olhando.

Quase 60% do tempo acordado, eu estou deslizando o dedo.”

Cristiano Nabuco, psicólogo e pioneiro nos estudos sobre dependência tecnológica no Brasil, em entrevista à Talk

A LÓGICA DAS TELAS TRANSFORMOU A MANEIRA COMO NOS CONECTAMOS UNS AOS OUTROS

TECNOLOGIA COMO FERRAMENTA

estende o que fazemos



USA-SE E DEPOIS DESLIGA

*a subjetividade
permanece intacta*

TECNOLOGIA COMO AMBIENTE

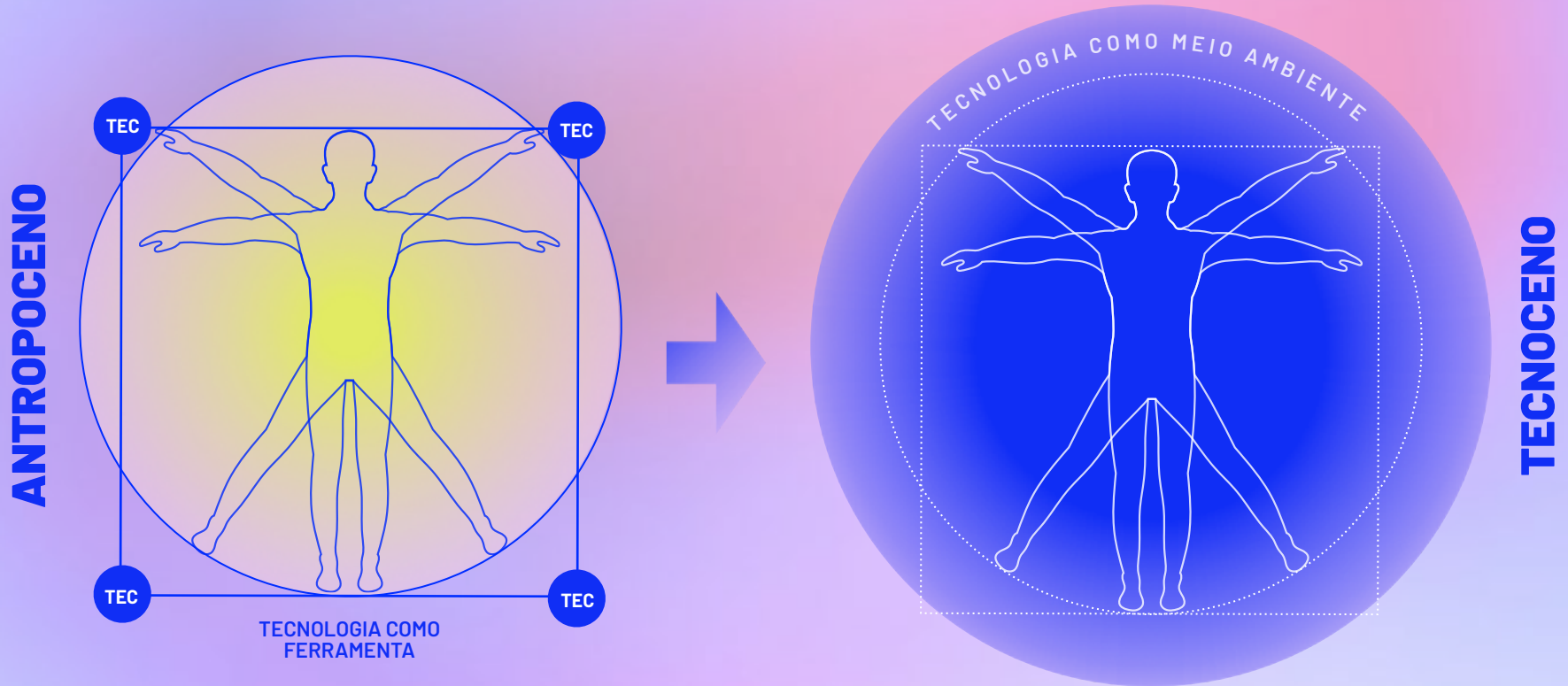
constitui quem somos



NUNCA DESLIGA

*a subjetividade
é o produto*

A tecnologia deixa de ser um recurso ferramental e passa a ser o meio em que vivemos



**AO SE TORNAR
'INDISPENSÁVEL',
A TECNOLOGIA COMEÇA
A OPERAR ALÉM DO
COMO FAZEMOS...**

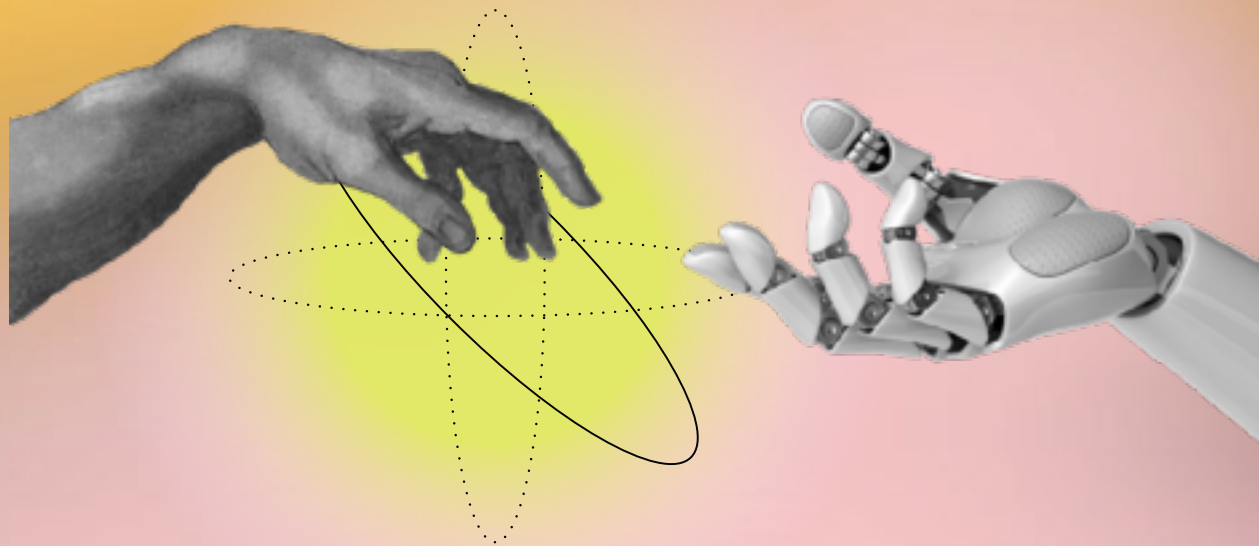
**...E PASSA A REDEFINIR
COMO VIVEMOS E NOS
RELACIONAMOS**



**56% DOS BRASILEIROS
E BRASILEIRAS VEEM
PROBLEMAS EM COMO
USAM O CELULAR**



Vídeo: Missão entrevistas



A HIPERCONNECTIVIDADE TEM UM CUSTO

O CRONICAMENTE ONLINE IMPACTA TODAS AS IDADES

Da infância à velhice, a **convivência familiar** está sendo moldada pelos smartphones

"Essa é minha avó Carmen. Todas as tardes ela vem me visitar, porém **fica sem assunto pois não larga o vício da tela** do celular. Me sinto **ignorada... Triste** porque o tempo passa tão rápido."

Mulher, 50, Recife/PE



Foto: Missão entrevistas

86%

De quem é 65+ e usa internet, acessa todos os dias

54%

passam entre 2 e 5 horas por dia no celular

O CRONICAMENTE ONLINE IMPACTA TODAS AS IDADES

Da infância à velhice, a
convivência familiar está sendo
moldada pelos smartphones

*“Percebi que meu filho estava
ficando **irritado**, sem
paciência, e entendi que era
estímulo demais pela tela,
pela **facilidade de resposta**.”*

Mulher, 42, Sorocaba/SP



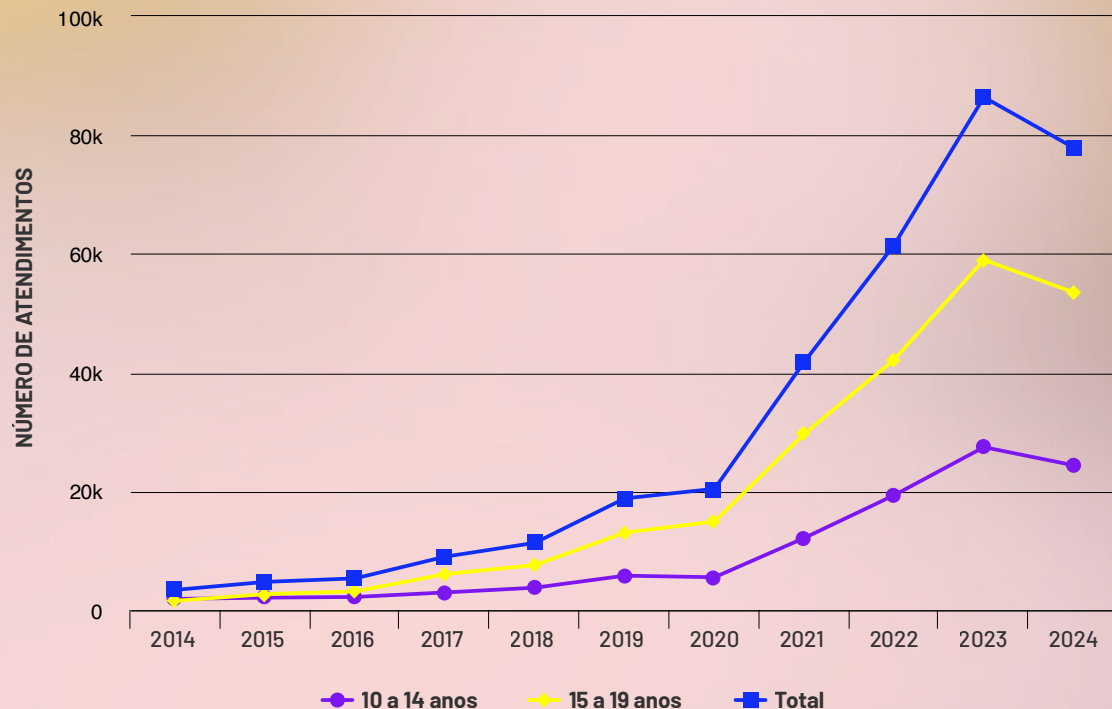
Foto: Missão entrevistas

24%
começaram a
acessar antes
dos 6 anos
(era 11% em 2015)

Pesquisa TIC Kids
Online Brasil 2024

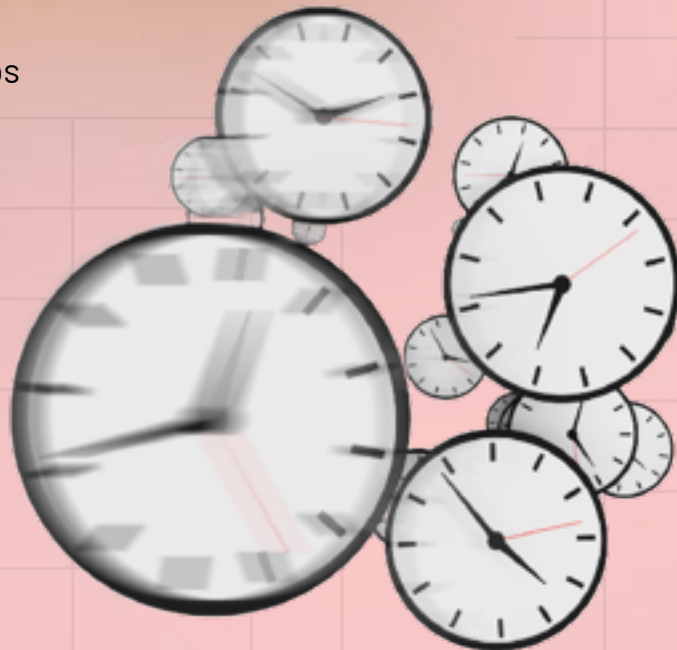
ANSIEDADE: ATENDIMENTO A CRIANÇAS DE 10 A 14 ANOS SUBIU 1.200% NO SUS EM 10 ANOS

Para especialistas, esse aumento também está relacionado à exposição prolongada a telas



O 'TUDO, AO MESMO TEMPO, AGORA' DEIXA DE SER VISTO COMO EXCESSO

A **aceleração** foi **normalizada** pelos novos dispositivos e recursos tecnológicos e pela cultura da performance



*"Essa vida de trinta segundos está sendo passada para a vida real. E as **pessoas estão fazendo as relações em trinta segundos.**"*

Homem, 35, São Paulo/SP

MESMO "OFF", A MENTE NÃO DESCANSA

O **excesso de estímulos** e interações digitais impacta a **capacidade de concentração** e **elaboração cognitiva** das pessoas

"Você fica cansado, mas não sabe do quê exatamente."

Mulher, 32, Porto Alegre/RS



66%

afirmam que a tecnologia facilita a vida, mas também deixa cansada/o

OS MARCADORES TEMPORAIS FORAM ENFRAQUECIDOS

Os dias viram uma sequência infinita de estímulos, **sem marcação de começo, meio e fim das atividades**

*"**Exausta**, mas tendo que entrar no celular. Por mais que eu não entre na rede em alguns momentos, eu **sempre tô com o celular** porque nele também estão **todas as informações, documentos**, aplicativos de **banco**"*

Mulher, 31, Salvador/BA

"Antes tinha horário pra tudo. Agora é o tempo inteiro."

Mulher, 48, Campinas/SP



Foto: Missão entrevistas

*“A grande característica da virtualidade é que a gente não tem **marcadores de passagem**. O rolar infinito da tela, sem fricção nenhuma, cria um sentimento de nunca finalizado. E aí eu fico naquela **angústia perpétua**.”*

Anna Flavia Ribeiro, filósofa

OS VAZIOS FORAM OCUPADOS PELA COMPULSÃO DIGITAL

Momentos de **pausa, contemplação e presença** deram lugar ao **consumo contínuo de estímulos**

"Para as plataformas aditivas, a pausa é inimiga. O usuário não pode ter muito tempo para metabolizar a sua perda, para recalcular o desejo ou simplesmente sair de cena. (...) A tecnodicção vai se alimentando dessa substituição do tempo de elaboração pelo tempo de circulação."

Lucas Liedke, Float Vibes / podcast Vibes em Análise



Foto: Missão entrevistas

OS PRODUTOS DIGITAIS PERSUASIVOS OCUPARAM O TEMPO LIVRE

Notificações, recompensas, rolagem infinita e gatilhos emocionais são **projetados para manter o usuário hiperconectado**

*"Se instala uma busca por gratificação instantânea através do consumo de informações, de imagens, de estímulos que não acabam. [...] **A gente então vai se tornando incapaz de se envolver em qualquer coisa que não seja gratificação imediata.**"*

André Alves, Float Vibes / podcast Vibes em Análise

94%

das pessoas
fazem compras
online

34%

das pessoas
consomem
conteúdo adulto
(OnlyFans, etc)

Homens: 46%
Mulheres: 25%

47%

das pessoas
apostam em
bets

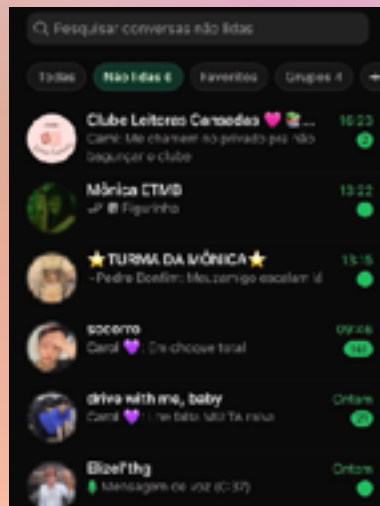
Fenômeno de **dessensibilização** e **esgotamento emocional** ligados à comunicação massiva sobre problemas sociais.

A **CULPA** É INEVITÁVEL: A CONEXÃO E A DESCONEXÃO GERAM O MESMO SENTIMENTO

A culpa pela desconexão

*"Quando fico muitas horas ou **mais de um dia sem responder**, como na situação da foto, fico muito ansiosa, me sinto sobrecarregada e parece que **eu falhei em alguma coisa.**"*

Mulher, 29, Planaltina, GO



A culpa pela hiperconexão

*"Após meu horário de trabalho, minha filha estava me **chamando para brincar**, eu falava que sim, mas **sempre lembrava de algo para resolver com o celular** e dividia a atenção com ela."*

Mulher, 36, Camaçari, BA



COTIDIANO

Cronicamente
online

Aceleração
compulsória

**IMPACTOS PESSOAIS**

- Cansaço cognitivo
- Perda de rituais e marcadores temporais
- Fim do tédio, dos vazios e das pausas
- Potencialização de comportamentos disfuncionais
- Distanciamento nas relações

SENTIMENTOS

- Sensação de insuficiência
- Ansiedade
- Vergonha e culpa
- Impotência



**ESSES SENTIMENTOS
REVELAM UMA ANGÚSTIA
AINDA SEM NOME, QUE
TEM NOS ACOMPANHADO**

*"Quando você coloca uma ressonância magnética funcional de indivíduo **dependente de opiáceo**, e você pega indivíduo **dependente de telas**, **95% da circuitaria é a mesma que está ativa.***

Nós estamos falando hoje de novas categorias de vícios ou de dependências."

Cristiano Nabuco, psicólogo e especialista em dependência digital

O COMPORTAMENTO COMPULSIVO SEGUE UM PADRÃO SIMILAR AO TABAGISMO

Os **comportamentos** em relação à conectividade **variam** entre diferentes estágios

A JORNADA DO VÍCIO

PONTO CEGO

**O uso cresce
sem a culpa.**

O celular ocupa um espaço que parece justificado.

CONSCIÊNCIA

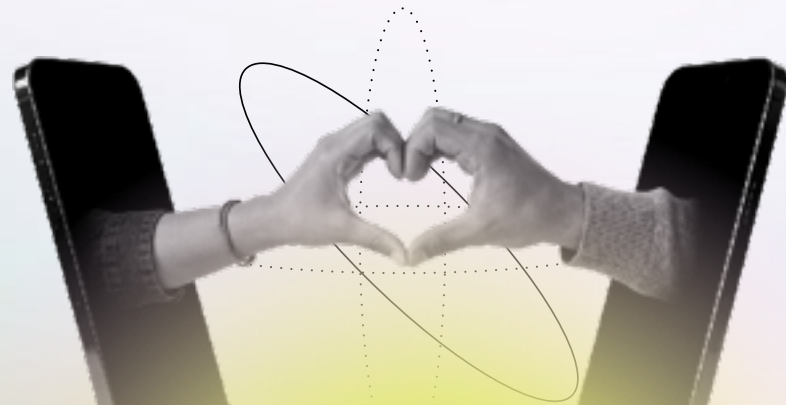
**Algo muda
na percepção.**

Existe um incômodo, a consciência dói, mas não move.

AÇÃO

A culpa gera ação.

Os benefícios são notados, a saída funciona.



**81% ACREDITAM QUE A
TECNOLOGIA FACILITA A
COMUNICAÇÃO, MAS
AFASTA AS PESSOAS**

COMO AS RELAÇÕES SÃO IMPACTADAS PELA TECNOLOGIA

Tecnologia como vício



'Meia presença'

Códigos da vida digital



Instrumentalização das relações

Excesso de conexões



Esvaziamento dos vínculos

A 'MEIA PRESENÇA' É UM INCÔMODO COMUM A TODOS OS CICLOS SOCIAIS

Estar **fisicamente junto**, mas **cognitivamente ausente** virou realidade cotidiana

43%

Concordam que, mesmo estando com outras pessoas, sua atenção costuma ficar dividida

18-24 anos: 54%

Juntos,
mas sozinhos





 Foto: Missão entrevistas

*“O celular entra como **uma extensão do corpo**, quase automática, **roubando pequenos fragmentos do encontro**. Não há um conflito explícito, mas existe **uma desconexão silenciosa**, **compartilhamos o espaço**, mas **não totalmente o momento**.”*

Mulher, 32, Rio de Janeiro, RJ

AS RELAÇÕES FORAM INSTRUMENTALIZADAS



LÓGICA HUMANA:

Relação Eu-Outro (pessoa)

O outro compreendido com presença e reciprocidade

Relações de intimidade, construídas com atritos na convivência

Escolhas e construções que levam tempo e necessitam de espaço, limites e cuidado

LÓGICA DIGITAL:

Relação Eu-Isso (tela)

O outro visto como objeto ou recurso

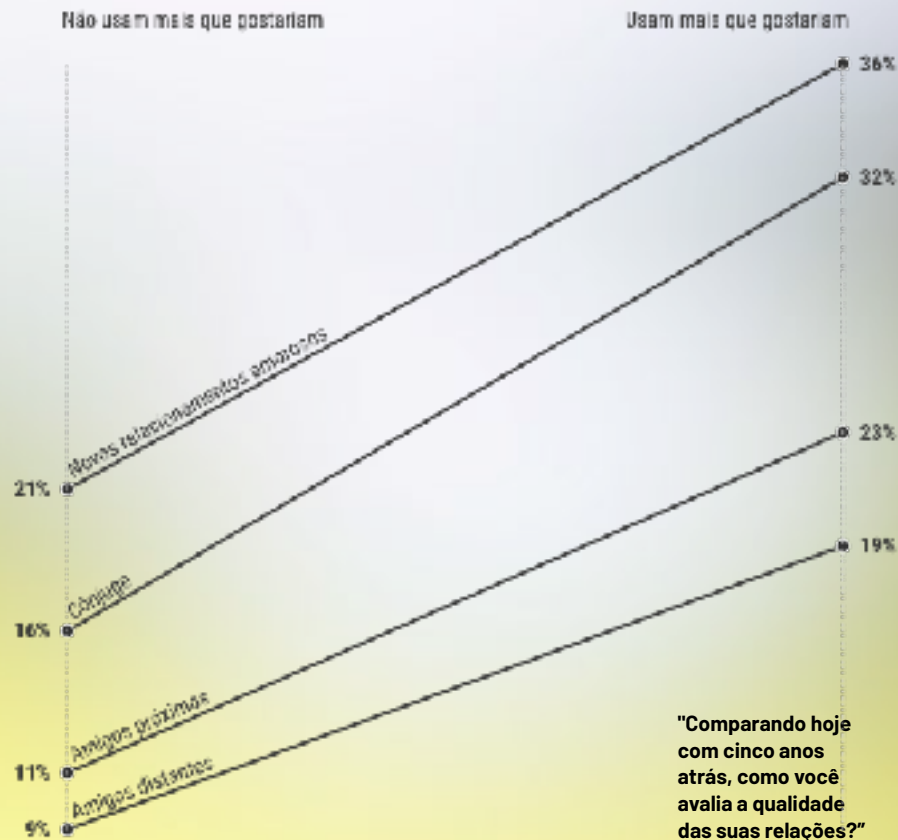
Relações voláteis e descartáveis, unfollow

Múltipla escolha de defeitos e qualidades do outro



PARA OS MAIS CONSCIENTES, A QUALIDADE DAS RELAÇÕES PIOROU

Entre os 56% que reconhecem problemas no uso do celular, prevalece a percepção de piora nas relações



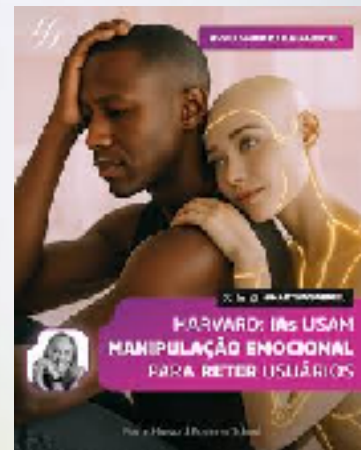
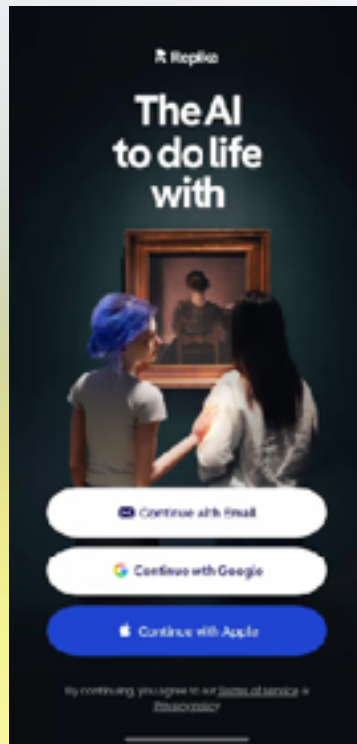
RELACIONAMENTOS SINTÉTICOS: A FUGA DA FRICÇÃO

Relações sem conflito e
altamente **satisfatórias**
viraram **mercadoria**

28%

acreditam que casar com
uma IA vai virar realidade

IA na Vida Real, Talk Inc 2025



As plataformas vendem
explicitamente a substituição das
amizades humanas

**88% DAS PESSOAS
SE PREOCUPAM COM
O FUTURO DAS
CONEXÕES HUMANAS**

AS PRINCIPAIS PREOCUPAÇÕES SOBRE O FUTURO DAS RELAÇÕES

Saúde mental das próximas gerações	49%
Aumento do isolamento social	46%
Aumento de pessoas se relacionando com IA (avatares)	42%
Relações se tornarem mais artificiais	35%
Perda da empatia	32%
Perda de privacidade	26%
Pessoas se divertindo menos juntas	25%

88%

das pessoas se preocupam com o futuro das conexões humanas

"Quais suas maiores preocupações sobre o futuro das conexões humanas?"



**...E JÁ ESTAMOS
TRILHANDO CAMINHOS**

NEM TODO MUNDO ESTÁ PASSIVO

Grande parte das pessoas busca sair desse ciclo com **gestos cotidianos** que, apesar de **improvisados**, apontam **caminhos para a reconexão**

68%

já tentaram reduzir o uso do celular

74% (quem usa mais do que gostaria)

47%

concordam que o uso constante do celular afeta seu bem-estar mental

63% (quem usa mais do que gostaria)



VALE LEMBRAR: O DIREITO À DESCONEXÃO NÃO É PARA TODOS

A desconexão digital é vista como
um privilégio de classe

**Para toda uma classe trabalhadora,
a conexão é a ferramenta de
sobrevivência.** O entregador, o
freelancer, o vendedor não podem
desligar. O 'detox digital' é um retiro
para quem já tem a vida garantida.



80%

concordam que se
desconectar de
verdade se tornou
um privilégio para
poucas pessoas

OS BENEFÍCIOS DE FAZER UM DETOX DIGITAL FORAM PERCEBIDOS PELA MAIORIA DAS PESSOAS



62%

sentiram melhora
na qualidade das
interações sociais
presenciais

"Comparado a antes do detox digital, o quanto você concorda que" (T2B)



GATILHOS DE HIPERCONEXÃO DIGITAL

Gatilho é algo que *dispara* um comportamento – que induz à hiperconexão digital

O celular toca, você olha. Aparece uma notificação, você abre



ÂNCORAS DE DESCONEXÃO DIGITAL

Âncora é algo que nos mantém presente num lugar, num momento, numa atividade

Você está jantando com a família e a conversa está boa: a conversa é a âncora que mantém você presente



O COTIDIANO GANHA NOVAS ESTRATÉGIAS

Ideias improvisadas, recursos digitais e aplicativos ajudam a driblar os gatilhos da hiperconectividade, ainda que de forma paliativa



Foto: Missão entrevistas

"Quais estratégias você utilizou na tentativa de fazer detox digital?"

44%

deixam de usar o celular por um período determinado

33%

desativam notificações em aplicativos

33%

substituem o uso do celular por hobbies ou atividades offline

**IKEA:
PRODUTO SIMPLES
E IMPROVAVÉL
PARA APOIAR
A DESCONEXÃO**





ESTRATÉGIA

Desconectar



OBJETIVO

para se reconectar



ESTRATÉGIA

Desconectar

**DESVIOS DOS
GATILHOS DA
HIPERCONNECTIVIDADE**

**BARREIRAS
FÍSICAS**

**REGRAS E
COMBINADOS**

**AJUSTES E
CONFIGURAÇÕES
DIGITAIS**

**RITUAIS
DE DETOX**

**Religião / fé /
espiritualidade**

**Jogos,
raciocínio**

Hobbies

Manualidades

Natureza

Corpo / esporte

**ÂNCORAS DE
DESCONEXÃO**



para se reconectar

OS PRINCIPAIS MOTIVOS PARA SE DESCONECTAR SÃO DE NATUREZA HUMANA E ESSENCIAL

As pessoas não esperam por soluções complexas, há um desejo pelo resgate do simples, daquilo que foi perdido



34%

Trabalho
e estudo

74%

Atividades (cozinhar, ler um livro, hobbies, jogar, eventos culturais, compromissos religiosos)

59%

Socializar
(com família, amigos, brincar com crianças)

"Pensando em uma vida mais equilibrada, que tipo de situações que mais incentivam você a se desconectar?"



**A RESPONSABILIDADE
NÃO É DO INDIVÍDUO,
É DA SOCIEDADE**

AS MARCAS SÃO VISTAS COMO ALIADAS NA BUSCA POR EQUILÍBRIO COM A TECNOLOGIA

68%

das pessoas esperam que as **marcas as ajudem ativamente** a ter uma relação mais saudável com a tecnologia



"O quanto espera que as marcas ajudem ativamente a ter uma relação mais saudável com a tecnologia?"

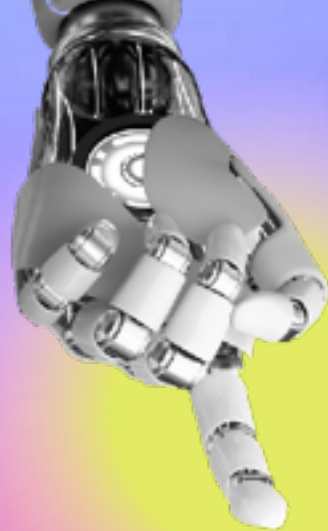
*"Você pode até tentar ter autocontrole, mas há mil engenheiros do outro lado da tela trabalhando para derrubá-lo **há mil engenheiros do outro lado da tela trabalhando para derrubá-lo.**"*

*Tristan Harris, ex-especialista em ética de design do Google
e cofundador do Center for Humane Technology*



**PINTEREST:
O RETORNO AO
QUE SEMPRE
DEU CERTO**

T<LK



OBRIQADA :))

www.talkdigital.co | [@talkinc_digital](https://twitter.com/talkinc_digital)

futurodasconexoes.life



SOBRE NÓS

A Talk decodifica a cultura e investiga sinais e comportamentos que emergem da vida real. Com isso, ajuda marcas e projetos a evoluírem seus negócios com relevância, entendendo pessoas, antecipando movimentos e navegando em um mundo em transição.



"In science, when human behavior enters the equation, things go nonlinear. That's why Physics is easy and Sociology is hard."

Neil deGrasse Tyson

CLIENTES



UBER



Grendene



PROJETOS DE IMPACTO



INSTITUTO
MOL

