

KOVF seguradora

**Seguro Viva
com Disney+**Acesso imediato ao
melhor do entretenimento.

CONTRATE JÁ!

*Preço promocional.

POR APENAS

R\$29,90/mês

Fiquei sem celular por um fim de semana — e isso foi o que aconteceu

Experimento do TechTudo propôs um final de semana inteiro sem o celular fazendo detox digital: afinal, vale ficar 48 horas totalmente off? Saiba o que aconteceu

Por **Diego Cataldo**, para o TechTudo

27/07/2025 02h00 - Atualizado agora



Dois dias sem notificações, tirar fotos ou assistir a vídeos nas **redes sociais**. Parece simples — até você tentar. Com o **celular** nas mãos, o brasileiro dorme, acorda, trabalha, come, namora e até resolve questões financeiras. A dependência é tanta que a simples ideia de desligá-lo por dois dias parece radical. Mas talvez seja justamente isso de que precisamos: uma pausa, mesmo que breve, no uso da tela. E foi o que o **TechTudo** me propôs: passar um fim de semana sem o celular. A ideia era ficar totalmente *off*, sem **aplicativos**, mensagens, chamadas e **internet**.

VOCÊ TEM UM PROJETO QUE AJUDE NA SOLUÇÃO DOS DESAFIOS DA CRISE CLIMÁTICA?

➡ **Canal do TechTudo no WhatsApp: acompanhe as principais notícias, tutoriais e reviews**

📱 **5 celulares Android tão poderosos que deixam o iPhone 'no chinelo'**

CONTINUA DEPOIS DA PUBLICIDADE

Lenovo Descontos Incríveis
Lenovo

-16%



Lenovo ThinkPad E14, Graphite Black - Laptop/Notebook - AMD...

R\$ 5.411,99 R\$ 6.499,99

Processadores que aumentam a produtividade com ampla memória Fino e leve, seu trabalho em qualquer lugar Tela linda e áudio envolvente, perfeito para videochamadas Memória e...

ABRIR

Fazer um detox digital há tempos figura na minha lista de metas pessoais — mas, a cada tentativa, surgia uma nova desculpa para adiar. Com o experimento proposto pelo **TechTudo**, encarei finalmente o desafio de passar um período longe do celular. Ao longo desta matéria, compartilho como foi a preparação, o que senti durante o processo e se vale ou não a pena ficar 48 horas *offline*. Confira.

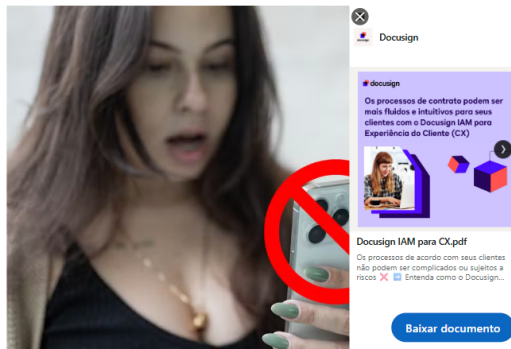
Leia também:



12 filmes picantes perfeitos do início ao fim



'Kiss cam' no Coldplay e mais: 5 vezes em que a tecnologia dedurou traições



Fiquei sem celular por um fim de semana — e isso foi o que aconteceu — Foto: Mariana Saguia/TechTudo (arte)

 **Celular parecido com iPhone: onde encontrar?** Tire dúvidas no Fórum do TechTudo

Fiquei sem celular por um fim de semana — e isso foi o que aconteceu

No índice abaixo, veja tudo que vou abordar neste relato sobre meu detox digital de 48 horas.

CONTINUA DEPOIS DA PUBLICIDADE

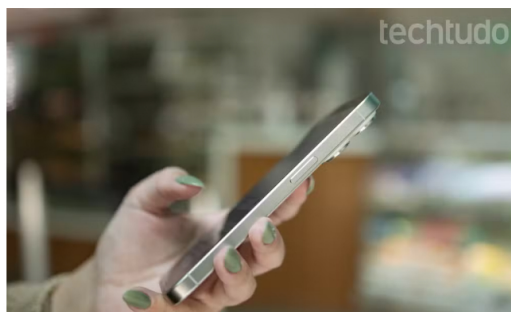
**INSCREVA SEU PROJETO CIENTÍFICO
SOBRE O TEMA DESTE ANO.
ATÉ 31/07**

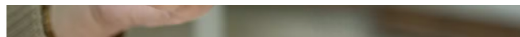
- Uso do celular no Brasil
- Os benefícios do detox digital, segundo a ciência
- Como me preparei para ficar 48h desconectado
- O que mais me incomodou — e o que me surpreendeu
- Afinal, vale a pena ficar 48 horas off?

Uso do celular no Brasil

A relação dos brasileiros com o **celular** se intensifica na mesma proporção em que a tecnologia avança — e cresce também a necessidade de estar presente online. Uma pesquisa realizada pela Escola de Administração de Empresas de São Paulo, da Fundação Getúlio Vargas, apontou que há 272 milhões de smartphones ativos no país, o que equivale a 1,3 por habitante. Nesse mesmo levantamento, a FGV revelou que, para cada TV vendida no Brasil, são comercializados 2,2 celulares. Ou seja, o número de celulares é maior do que o número de habitantes.

De igual modo, um estudo do Cetic.br — o TIC Domicílios 2024 — aponta que 60% dos brasileiros acessam a Internet exclusivamente pelo celular. Desse grupo, a maior parcela é composta por mulheres (66%). Segundo Alexandre **Barbosa**, gerente do Cetic.br|NIC.br, “quase todos (no Brasil) se conectam de seus domicílios a partir de um smartphone”.





60% dos brasileiros acessam a Internet exclusivamente pelo celular — Foto: Mariana Saguias/TechTudo

Mas o que a população faz com um celular conectado à Internet? Segundo dados compilados pela plataforma de monitoramento AppMagic, em 2025, os brasileiros utilizaram o smartphone para realizar pesquisas no **ChatGPT**. Além disso, o uso das redes sociais também se faz presente, com **Instagram** e **TikTok** entre as mais acessadas.

CONTINUA DEPOIS DA PUBLICIDADE

Anúncio

Mais facilidade para negociar débitos.



Tá tudo bem. Tem a Serasa.

É Fácil E Seguro

Quer Quitar Seus Débitos Em Até 3 Minutos? Tem A Serasa. Aproveite As Ofertas No Site.

Serasa

Saiba Mais

Outro dado interessante desse levantamento do AppMagic é que muitos brasileiros também usam o celular para fazer compras — sendo **Temu** e **Mercado Livre** os mais procurados — e para resolver questões burocráticas, por meio do aplicativo oficial do **Governo Federal**, o **meu.gov.br**.

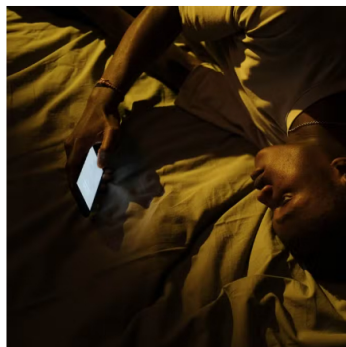
Os benefícios do detox digital, segundo a ciência

O uso excessivo de dispositivos digitais — em especial o **celular** — tem despertado preocupação entre especialistas em saúde mental. Para frear essa dependência, a ciência recomenda o detox digital: uma pausa planejada e consciente no uso de smartphones e de tudo que envolve o ambiente virtual. A prática visa a promover o bem-estar físico e emocional dos usuários.

Segundo especialistas, permanecer desconectado por um período ajuda a reduzir os níveis de estresse e ansiedade, estimula a criatividade, melhora a qualidade do sono e fortalece os vínculos sociais. No entanto, esse detox deve ser feito com planejamento. Em entrevista ao **TechTudo**, a neuropsicóloga Joyce Botte explica:

"Cortar o uso de forma radical pode causar sofrimento. O ideal é criar estratégias de uso consciente, com horários e finalidades específicas para cada atividade online".

Diversos estudos científicos atestam a eficácia do detox digital. Um deles, conduzido pelas pesquisadoras nas áreas de saúde e tecnologia digital Paige Coyne e Sarah J. Woodruff, revelou que, com pelo menos 30 minutos de redução diária na exposição às telas e redes sociais, é possível melhorar a qualidade do sono, aumentar a satisfação com outras atividades e reduzir consideravelmente os níveis de ansiedade.



Homem usando celular na cama; detox digital é recomendado pela ciência — Foto: cottonbro studio

Docusign

Os processos de contrato podem ser mais fluidos e intuitivos para seus clientes com o Docusign IAM para Experiência do Cliente (CX)



Docusign IAM para CX.pdf

Os processos de acordo com seus clientes não podem ser complicados ou sujeitos a riscos. Entenda como o Docusign.

Baixar documento

CONTINUA DEPOIS DA PUBLICIDADE

Anúncio

Mais facilidade para negociar débitos.



Tá tudo bem. Tem a Serasa.

É Fácil E Seguro

Mais Facilidade E Segurança Pra Quitar Seus Débitos Atrasados É Com A Serasa.

Como me preparei para ficar 48h desconectado

Como eu já havia planejado esse detox por conta própria, o experimento elaborado pelo **TechTudo** me ajudou a finalmente colocá-lo em prática. A preparação, em si, não foi difícil. Avisei com antecedência (no sábado) às pessoas próximas que ficaria *off* por dois dias. Sugeri que, caso precisassem entrar em contato, me ligassem normalmente — mas não pelo **WhatsApp**. Também desativei as notificações de todas as redes sociais para evitar estímulos.

No aspecto financeiro, para não usar o **Pix** ou o pagamento por aproximação (**NFC**), resgatei cartões de crédito e débito que estavam há tempos esquecidos no fundo da carteira. Mesmo assim — e eu nem sei explicar o motivo —, saquei uma pequena quantia em espécie em um caixa eletrônico.

O grande ponto dessa preparação foi estabelecer comigo mesmo uma estratégia para não burlar o detox. Como na segunda-feira eu voltaria a usar o notebook para trabalhar, seria fácil ceder à tentação e acessar as redes sociais pela web. Por isso, decidi estender o teste — mesmo que esse não fosse o foco principal — também ao computador. Além do detox do celular, aproveitei para ficar 48 horas *off* das redes sociais.



Detox incluiu ficar longe das redes sociais — Foto: Mariana Saguais/TechTudo

O que mais me incomodou — e o que me surpreendeu

CONTINUA DEPOIS DA PUBLICIDADE

Anúncio

Mais facilidade para negociar débitos.

A woman with dark hair, smiling and looking at her smartphone. She is holding the phone with both hands. The phone screen shows some text and a logo. This is part of a Serasa advertisement.

Tá tudo bem. Tem a Serasa.

Serasa

Acesse Já

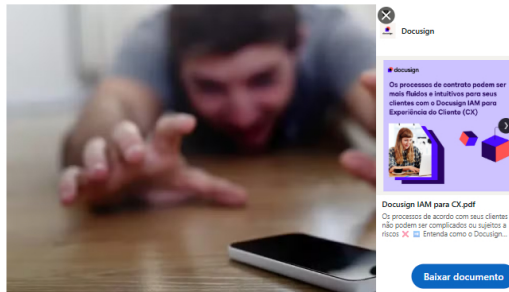
Ainda nas primeiras horas do teste, o tédio repentino foi difícil de enfrentar. O que fazer para substituir o celular? Como era domingo e não havia trabalho, preencher o tempo ocioso sem o smartphone em mãos foi um desafio. No dia seguinte, já na segunda-feira, a rotina me ajudou a esquecer um pouco mais do aparelho. No entanto, me senti bastante “primitivo” ao utilizar cartões no transporte público e no comércio.

O que mais me incomodou nessas 48h foi não ter acesso às redes sociais. Embora eu não seja muito ativo nas postagens, gosto de acompanhar os assuntos que estão em alta, para além daqueles que recebem destaque em portais como o **g1**, por exemplo. Nesse contexto, além da sensação estranha de abstinência por não poder rolar o *feed*, senti também o FOMO (sigla em inglês para “medo de perder algo”).

Por outro lado, esse tempo foi bom para a criatividade. Sem ocupar a mente com estímulos constantes, considero que trabalhei melhor. Além disso, aproveitei o dia de folga (domingo) para me dedicar a algo mais lúdico. Há muito tempo eu queria fazer algo “mão na massa”, como montar um quebra-cabeça ou rabiscar qualquer coisa achando que

mentar um quebra-cabeça ou rabiscar qualquer coisa desenhando que poderia virar um bom desenho. Longe do celular e desconectado, pude finalmente realizar essa vontade.

Mas o melhor dessa experiência foi conseguir ter uma boa noite de sono. Sem ter com o que procrastinar, nem nada que despertasse minha curiosidade na madrugada, senti que dormi melhor. Porém, devo confessar que, principalmente na primeira noite, senti um certo vazio por não dar aquela última olhada no feed antes de pegar no sono.



Sintomas de FOMO estiveram presentes durante o experimento — Foto: Reprodução/Stockphoto

CONTINUA DEPOIS DA PUBLICIDADE



banco BV
Pós Expert XP
Para cada versão de Investimento,
uma solução do banco BV.

[Saiba mais](#)

Afinal, vale a pena ficar 48 horas off?

Como primeira experiência, vale a pena ficar 48 horas *off*. Se o plano não é fazer um desapego total, definir um período de dois ou três dias sem o celular já surte efeito nesse curto espaço de tempo. Mas, se a ideia é um detox mais profundo, para reduzir a dependência do aparelho, vale estabelecer períodos maiores e ir aumentando gradativamente. Comece com dois dias, depois passe para uma semana, quinze dias, um mês — e assim por diante.

Por mais que o celular seja fundamental no cotidiano, ser totalmente dependente dele é um risco. Portanto, se, assim como eu, você está buscando dar um tempo nesse vínculo, experimente ficar sem o aparelho por 48 horas. Para mim, valeu demais.

Com informações de [Cetic](#), [FGV](#), [ABINEE](#) e [TechTudo](#)

📱 24 horas com o Galaxy Z Flip 7: como é usar o dobrável da Samsung na vida real



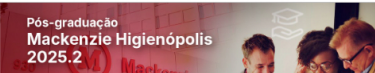
24 horas com o Galaxy Z Flip 7: como é usar o dobrável da Samsung na vida real

Veja o que acontece com seu corpo ao passar 8h no celular todos os dias

9 hábitos tóxicos que te deixam dependente do celular

Celular tóxico? 4 sinais de que um aplicativo está te fazendo mal

CONTINUA DEPOIS DA PUBLICIDADE



Pós-graduação
Mackenzie Higienópolis
2025.2

[Pós Graduação Higienópolis](#)

GALILEU: Crocodilos imitam humanos se afogando para atraí-los para a água? Não é bem assim

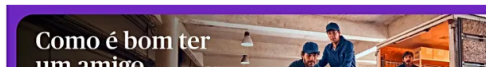
TECHTUDO: 10 filmes de romance baseados em histórias reais para acreditar no amor

A word cloud featuring various digital services and brands. The words are arranged in a grid-like pattern with varying font sizes and colors. The words include: APPS, CHATGPT, E-COMMERCE, G1, GOOGLE MAPS, GOVERNO FEDERAL, INSTAGRAM, INTERNET, MAPAS, MERCADO LIVRE, MEU GOV.BR, PIX, PRODUTIVIDADE, REDES SOCIAIS, TEMU, TIKTOK, and WHATSAPP.

by Taboola



Conteúdo Publicitário



Quando o trabalho estiver difícil, como é bom ter um amigo que te levanta e um Seguro Chubb contra acidentes e danos

Chubb | Patrocinado

Saiba mais



Esse novo alarme com câmera é quase gratuito em São Paulo...

Alarmes | Patrocinado

Solicite orçamento



Você come e sente a barriga estufar? Isso pode ser mais sério...

AlwaysFit | Patrocinado



Nossas mangueiras crescem sob o sol radiante, recebendo cuidados especiais para que cheguem frescas e suculentas até a sua mesa. Cada mordida é uma explosão de sabo...

Sebastião da Manga | Patrocinado

Saiba mais





Mulher choca as amigas após remover rugas do rosto?...

A arte do herbalismo | Patrocinado



Dados no Direito: Transforme sua prática [Saiba mais]

O que é a Ciência de Dados e como usar desta técnica para melhorar a sua prática...

Legal One | Patrocinado

[Saiba Mais](#)



Alarme c/ Câmera Mais moderna do Mercado por até 40% Off

Instale a câmera Verisure Arlo com sirene que joga flash, afugenta bandidos e liga para polícia, protegendo e tornando seu imóvel seguro. Aproveite Até 40% Off só Hoje!

Alarme Verisure | Patrocinado

[Saiba Mais](#)



Alarme c/ Câmera Mais moderna do Mercado por até 40% Off

Instale a câmera Verisure Arlo com sirene que joga flash, afugenta bandidos e liga para polícia, protegendo e tornando seu imóvel seguro. Aproveite Até 40% Off só Hoje!

Alarme Verisure | Patrocinado

[Saiba Mais](#)



Alarme Verisure Monitorado 24h

Quer proteção personalizada para sua casa? Verisure oferece sistemas de alarme com



Alarme Verisure Monitorado 24h

Quer proteção personalizada para sua casa? Verisure oferece sistemas de alarme com orçamento exclusivo.

Alarme Verisure | Patrocinado

[Solicite orçamento](#)



Segurança cibernética sem necessidade de conhecimentos d...

Kaspersky for Small Office | Patrocinado



Pernas e pés inchados: Veja agora como drenar o fluido do edema e...

A arte do herbalismo | Patrocinado



O brinde do momento

Clique Agora e tire suas dúvidas no whatsapp estamos on-line

Balinhas Personalizadas | Patrocinado

[Compre já](#)



Inovação redefine o Cenário Jurídico

Saiba como tecnologias emergentes estão revolucionando práticas jurídicas ...

Legal One | Patrocinado

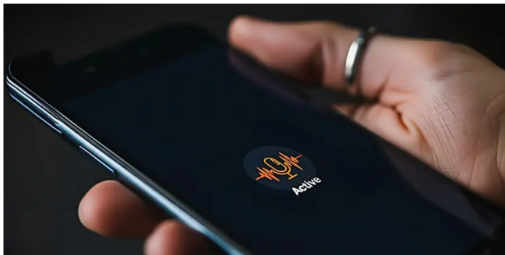
Saiba Mais



Pare de viver para trabalhar: aprenda a trabalhar com propósito...

Tray | Patrocinado

Saiba Mais



5 sinais que indicam que seu smartphone está invadido

Muitos brasileiros estão descobrindo que estão sendo vigiados. Veja os sinais mais ignorados que indicam invasão.

Infotactics.live | Patrocinado

Saiba Mais



Faça como o Guru, venha para Novibet!

Mire em altos ganhos! Almeje grandes conquistas e descubra novas surpresas ...

Novibet | Oficial Cassin... | Patrocinado

Jogue agora

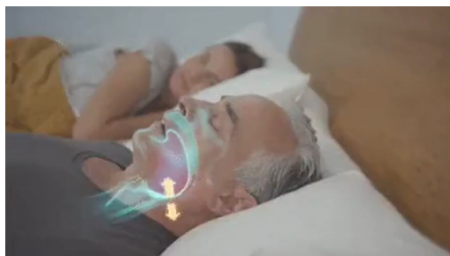


Itzza é só na Shopper.com.br!

Pizzas saudáveis de massa de couve-flor e de baixa caloria!

Shopper.com.br | Patrocinado

Compre já



Dispositivo contra ronco e apneia chega ao Brasil e vira febre de vendas

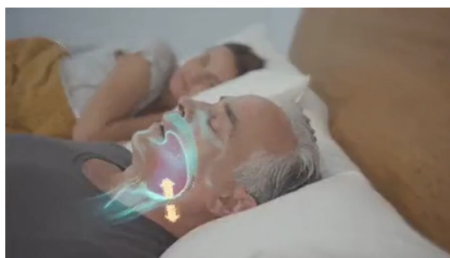
EXCLUSIVO: dispositivo pequeno e discreto chega ao Brasil e promete ser a solução para os roncos e apneia! Saiba mais!

Contra Ronco e Apneia | Patrocinado

Saiba Mais



Promoções Diárias na Idea Store

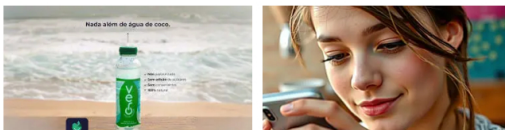


Dispositivo contra ronco e apneia chega ao Brasil e vira febre de vendas

EXCLUSIVO: dispositivo pequeno e discreto chega ao Brasil e promete ser a solução para os roncos e apneia! Saiba mais!

Contra Ronco e Apneia | Patrocinado

Saiba Mais





Vero Coco é só na Shopper.com.br!
As águas de coco da Vero você só encontra aqui!

Shopper.com.br | Patrocinado

Compre já



Seu celular pode estar sendo espionado agora
A bateria some do nada? Sons estranhos? Veja os sinais mais comuns de que seu ...

infotactica.live | Patrocinado

Saiba Mais



Especialista em intestino: "Imploro a todos brasileiros que lavem o intestino com isso"
Nutricionista revela em entrevista o real motivo do aumento da prisão de ventre entre brasileiros

Revista Saúde | Patrocinado

Saiba Mais



Balas de brinde
Clique Agora e tire suas dúvidas no whatsapp estamos on-line

Balinhas Personaliza... | Patrocinado

Compre tempo



Momentos inesquecíveis a dois: explore o mundo com a CVC
Parcelamento facilitado que cabe no seu bolso.

CVC Viagens | Patrocinado

Contate-nos



Agora tem ESPECIALISTAS
Da consulta ao tratamento

SAIBA MAIS



Agora Tem Especialistas
A Maior Transformação na Saúde do País. Da Consulta ao Tratamento.

Ministério da Saúde | Patrocinado

Saiba Mais



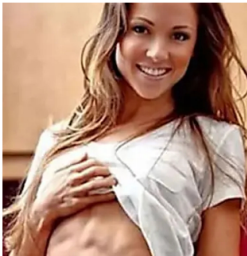
15 melhores filmes de comédia da Netflix para rir até chorar

techTudo



Você responde mensagens com 'Ok.'? Isso virou outra coisa nas redes

techTudo



1 colher de chá antes de dormir derrete gordura corporal – Suas roupas vão voltar a servir

Revista Saúde | Patrocinado

Saiba Mais





Não tem habilidades de TI? Não há problema! Fique seguro

Kaspersky for Small Office | Patrocinado

Saiba Mais



Dermatologista recomenda: simples truque elimina o fungo facilmente

Tratamento para Fungos | Patrocinado



A única estratégia que mudou tudo para a Mister Muscle!

Tray | Patrocinado

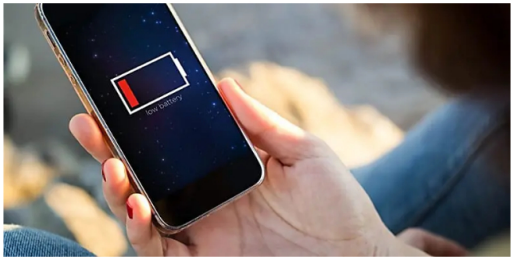
[Clique aqui](#)



6 funções inúteis que destroem a bateria do celular Motorola

Funções inúteis ativas no Motorola destroem a bateria do celular sem você perceber; na matéria a seguir, saiba quais são esses recursos e descubra como desativá-los

techTudo



5 hábitos ruins que vão destruir a bateria do seu celular sem você perceber

Não atualizar o sistema operacional e manter apps pesados drena a energia do celular; a seguir, veja cinco hábitos ruins que vão destruir a bateria sem você perceber

techTudo



Loteria americana de hoje já passa de 350 milhões de dólares

Powerball: Jogue por mais de 350 milhões de dólares sem sair de casa

theLotter | Patrocinado

[Jogue agora](#)



A Círculo, mais uma vez, está conquistando as passarelas...

A Círculo, mais uma vez, está conquistando as passarelas globais! ♦♦...

Círculo Ltda | Patrocinado

[Learn more](#)



1 colher de chá antes de dormir derrete gordura corporal – Suas...

Revista Saúde | Patrocinado

[Saiba Mais](#)



Powerball ultrapassa os US\$ 350 milhões — Está se sentindo com sorte hoje?

Mais de 350 milhões de dólares na Powerball hoje à noite — Não perca sua chance!

theLotter | Patrocinado

[Jogue agora](#)



Agora Tem Especialistas
A Maior Transformação na Saúde do País.
Da Consulta ao Tratamento.

Ministério da Saúde | Patrocinado

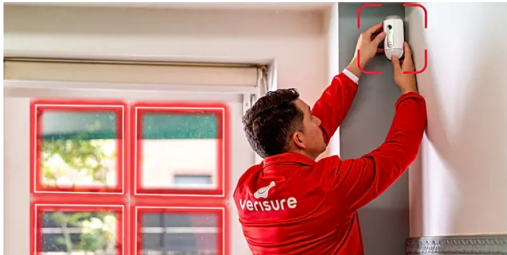
[Saiba Mais](#)



**Pare de viver para trabalhar:
aprenda a trabalhar com propósito...**

Tray | Patrocinado

[Saiba Mais](#)



Alarme c/ Câmera Mais moderna do Mercado por até 40% Off
Instale a câmera Verisure Arlo com sirene que joga flash, afugenta bandidos e liga para polícia, protegendo e tornando seu imóvel seguro. Aproveite Até 40% Off só Hoje!

Alarme Verisure | Patrocinado

[Saiba Mais](#)



Alarme Verisure Monitorado 24h

Quer proteção personalizada para sua casa? Verisure oferece sistemas de alarme com orçamento exclusivo.

Alarme Verisure | Patrocinado

[Solicite orçamento](#)

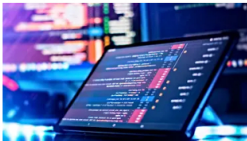


**Um pequeno gesto que simboliza
um compromisso gigante! ♦♦♦♦...**

Um pequeno gesto que simboliza um
compromisso gigante! ♦♦♦♦...

Sebrae | Patrocinado

[Learn more](#)



**Dados no Direito: Transforme sua
prática [Saiba mais]**

O que é a Ciência de Dados e como usar
desta técnica para melhorar a sua prática...

Legal One | Patrocinado

[Saiba Mais](#)

Nós usamos cookies e outras tecnologias semelhantes para melhorar a sua experiência em nossos serviços, personalizar publicidade e recomendar conteúdo de seu interesse. Ao utilizar nossos serviços, você está ciente dessa funcionalidade. Informamos ainda que atualizamos nosso [Aviso de Privacidade](#). Conheça nosso [Portal da Privacidade](#) e veja o nosso novo [Aviso](#).

[Prosseguir](#)