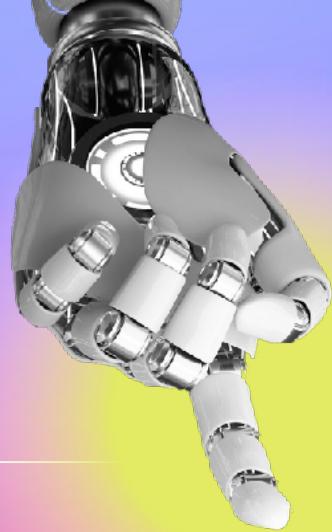


TCLK



# 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**

*“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

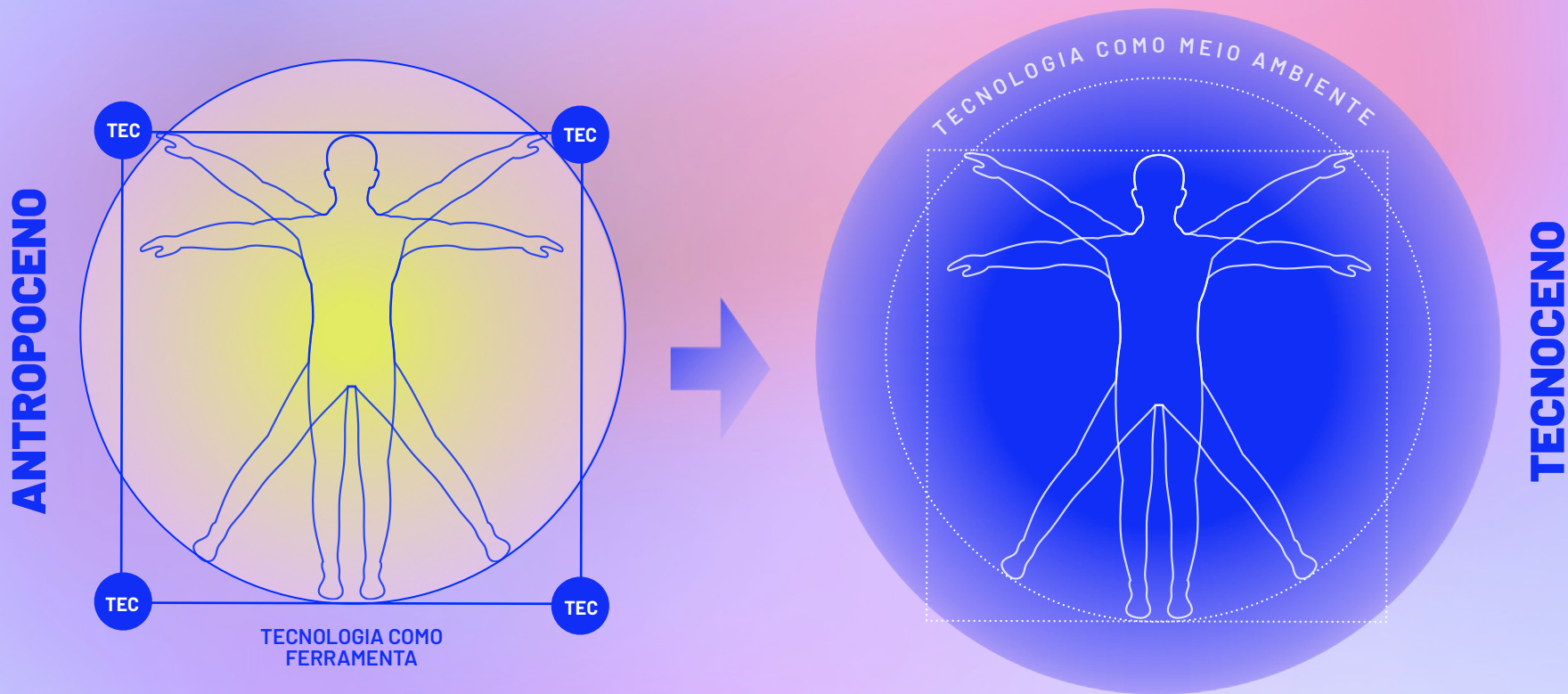
*constitui quem somos*



**NUNCA DESLIGA**

*a subjetividade  
é o produto*

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



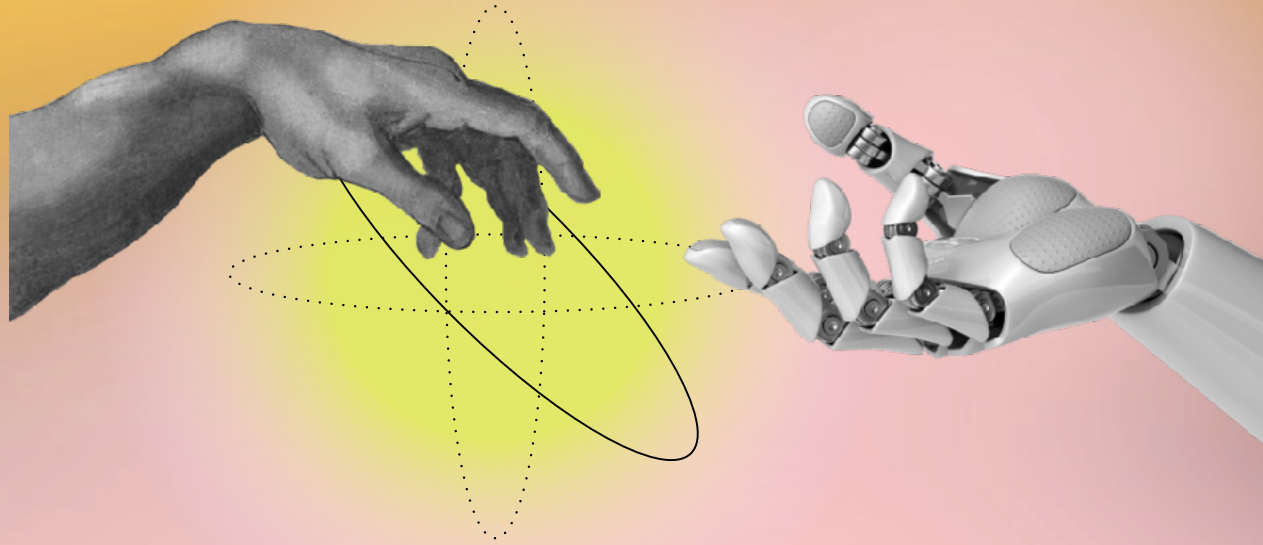
**AO SE TORNAR  
'INDISPENSÁVEL',  
A TECNOLOGIA COMEÇA  
A OPERAR ALÉM DO  
COMO FAZEMOS...**

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



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





# 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



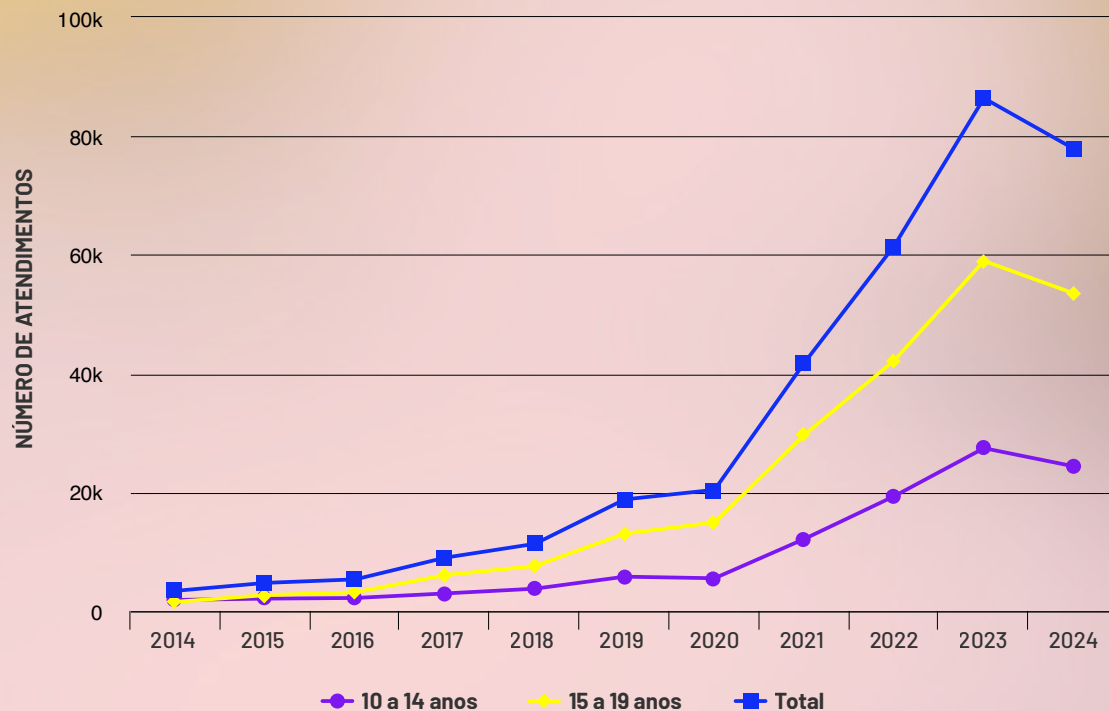
Foto: Missão entrevistas

**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

# AS REDES SOCIAIS ACHATARAM A IMPORTÂNCIA DOS ACONTECIMENTOS

Notícias **graves de impacto mundial** e **conteúdos superficiais de entretenimento** ocupam a **mesma hierarquia visual** nos feeds e induzem à indiferença

## +172,5%

é o número de denúncias criminais envolvendo o Discord entre 2024 e 2025

Safernet

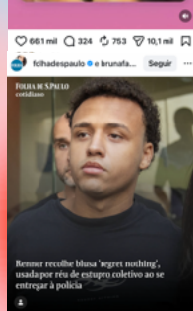
GUERRA



MEME FOFO



CRIME ABSURDO



## A hierarquia plana

Guerras, crimes absurdos e conteúdos fofos viram só mais um conteúdo no scroll infinito.

## Fadiga da compaixão

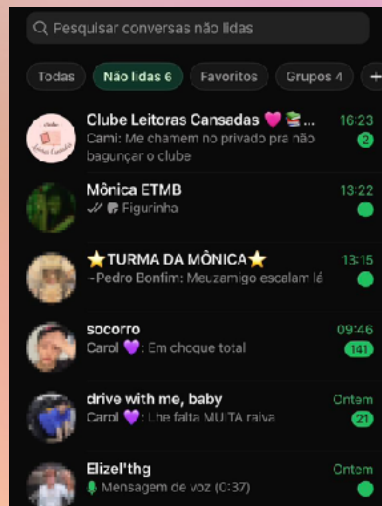
Fenômeno de **dessensibilização** e **esgotamento emocional** ligados à comunicação massiva sobre problemas sociais.

# 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

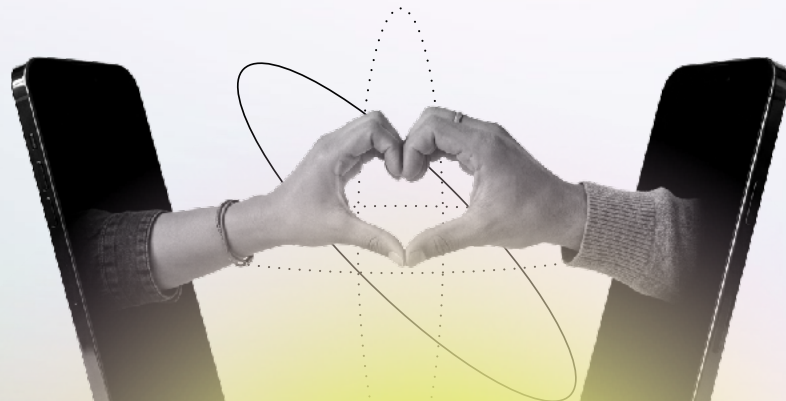
**O uso cresce sem a culpa.**  
O celular ocupa um espaço que parece justificado.

### 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-Iso (tela)

---

O outro visto como objeto ou recurso

---

Relações voláteis e descartáveis, unfollow

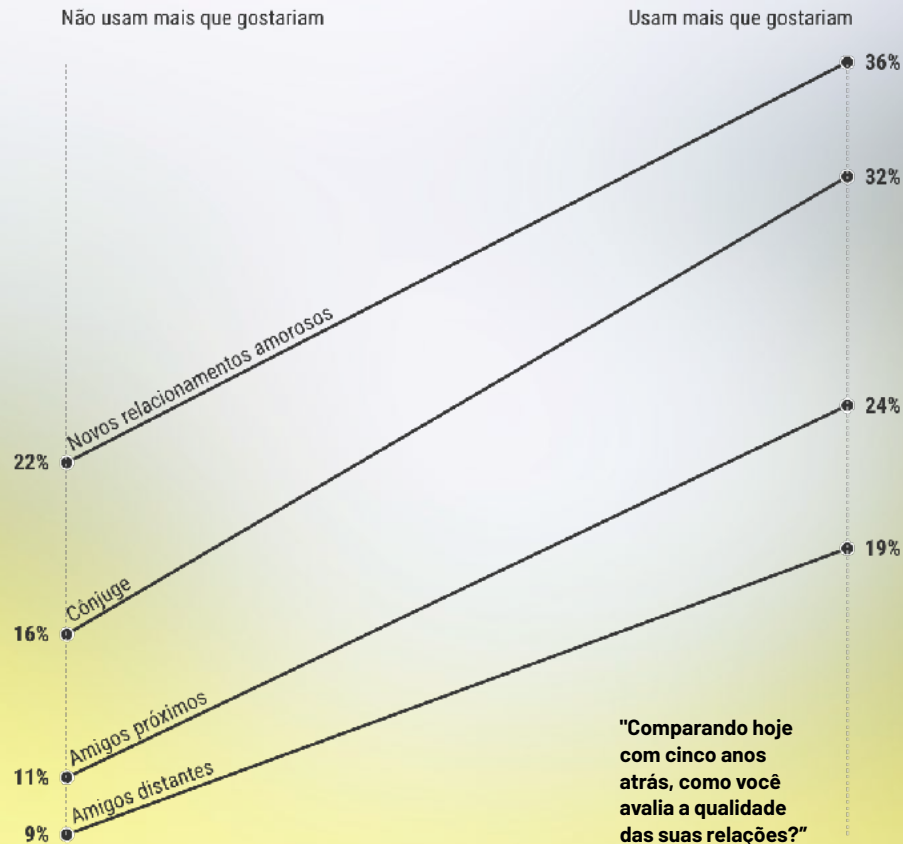
---

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



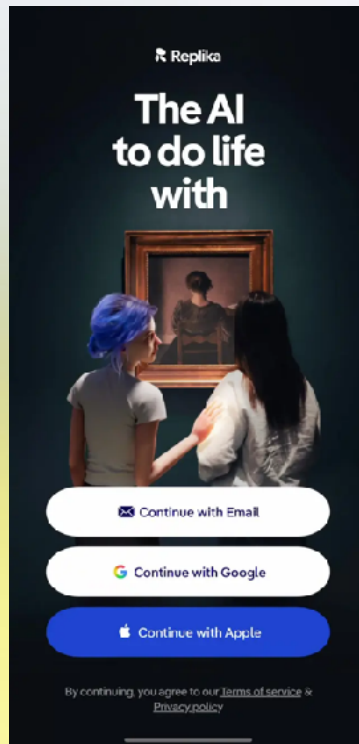
# RELACIONAMENTOS SINTÉTICOS: A FUGA DA FRICÇÃO

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 (avatars)	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



OBJETIVO

**Desconectar**

**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



Foto: Missão entrevistas



34%

Trabalho  
e estudo

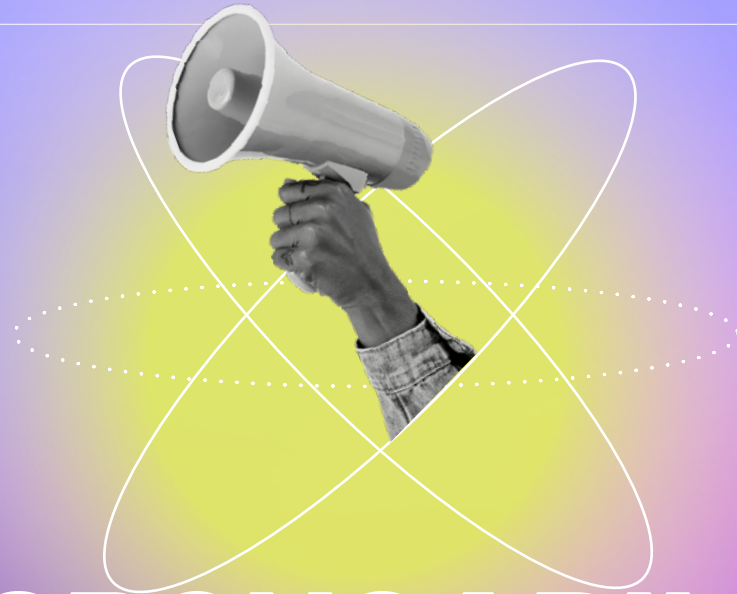
74%

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?"

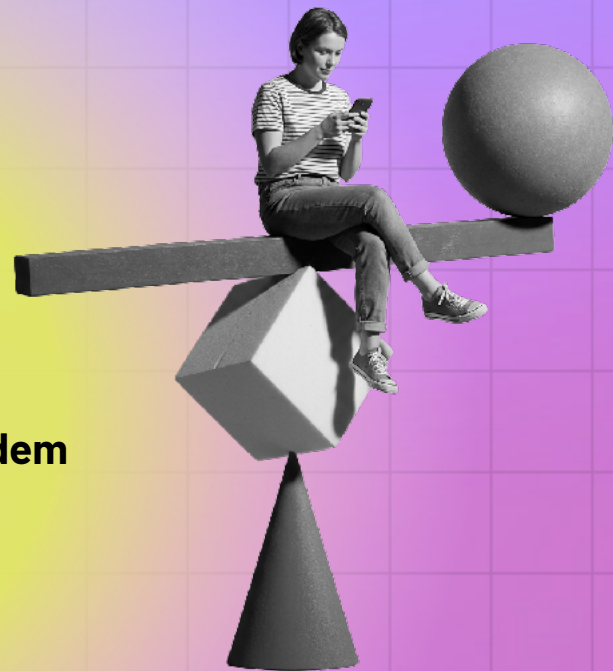


**A RESPONSABILIDADE  
NÃO É DO INDIVÍDUO,  
E DA SOCIEDADE**

# 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.**"*

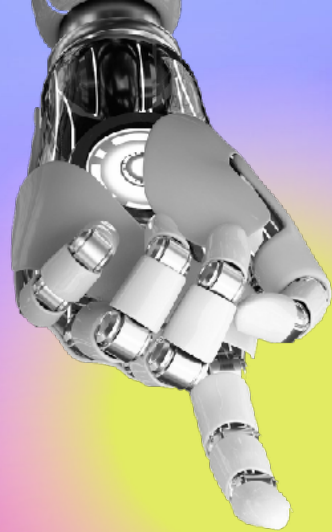
*Tristan Harris, ex-especialista em ética de design do Google  
e cofundador do Center for Humane Technology*





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

TALK



**OBRIGADA :) )**

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



# 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



PARCERIAS



Grendene



PROJETOS DE IMPACTO



INSTITUTO  
MOL

