

Agora eu vou te mostrar como eu minimizo a produção de dopamina podre gerada pelas redes sociais. Há um motivo especial para que o tratamento dela seja individual. Isso porque as redes sociais geram todos os outros tipos de distrações: overdose de informação, ambiência, ego, além da dopamina podre. Mas é óbvio que as redes sociais são prejudiciais. Todos nós sabemos disso.

Você está falando o óbvio, todos sabem e ainda continuam fantoches. Sabe por quê? Porque não adianta saber que ela faz mal — a consciência é só o primeiro passo. Tem pessoas que passam o dia inteiro nas redes sociais e ganham milhões de reais, elas estão ali trabalhando com isso. Outras passam o dia inteiro e pagam caro por isso. “Como assim pago caro? Eu não pago pelo meu Instagram.” O Instagram é gratuito, eu sei, mas ele sabe que a sua atenção vale muito. E pra falar a verdade, ela nem vale tanto pra eles quanto vale para você. E entenda uma coisa: quando você não paga para utilizar algo, de fato, o produto é você.

De maneira alguma estou dizendo pra você desinstalar os aplicativos e viver isolado do mundo. Definitivamente não. Mas há duas coisas que você pode — e deve — fazer a partir de agora.

1. Transformar as suas redes sociais em um ativo que te gera dinheiro. Deixa eu enfatizar: muito dinheiro. Esse será o seu uso profissional, e talvez nem faça sentido agora, talvez você não tenha ideia de como fazer isso agora. Mas fica comigo até o final.
2. Limitar o seu uso pessoal — em diferentes aspectos que eu te apresentarei a seguir nos próximos desafios.

A primeira opção é bem simples e, como te falei, talvez você nem faça ideia ainda de como fazer. Mas pra não fugir do tema dessa aula, que é o detox, eu vou deixar pra te explicar como transformar suas redes sociais em ativos lá na etapa de direção.

Beleza. Vamos ao segundo ponto: existem várias maneiras de limitar o seu uso inibindo os geradores (notificações) e, com o tempo, tornando aquilo tudo desinteressante para você.

Vou focar em duas redes aqui: WhatsApp e Instagram. Caso você use outras (TikTok, YouTube Shorts etc.), siga a mesma lógica.

Primeiro passo: ressignifique o papel das redes sociais na sua vida. Ainda que você não queira se posicionar no Instagram, enxergue tudo isso como uma ferramenta de conexões, oportunidades e trabalho.

## WhatsApp Detox

Existem duas maneiras de fazer isso:

- A primeira (a que eu recomendo): compre um chip novo e vá migrando gradativamente.

Baixe o WhatsApp no novo número e compartilhe ele só com quem faz sentido nessa nova fase da sua vida. No início pode parecer estranho, você pode não receber mensagem nenhuma — e isso é ótimo.

Evite entrar nos grupos do número antigo. Se alguém realmente sentir sua falta, vai te procurar. Aí você decide se ela entra nesse novo ciclo.

- Configure o WhatsApp:
- Desative “visto por último” e “online”
- Desative todas as notificações de grupos e privados
- Desative notificações do sistema
- Deixe o WhatsApp antigo fora da tela inicial (não precisa desinstalar, só dificultar o acesso)

Se alguém realmente precisar falar com você, ela vai ligar. Ponto final.

## Instagram Detox

Vai doer mais. Mas é libertador.

Se você já tentou antes e não conseguiu, talvez precise ser mais radical. Não subestime o seu subconsciente.

Primeiro passo: reflita.

O que exatamente te prende? É influenciador? Fofoca? Amigos? Vídeos idiotas no explorar?

Agora vamos para as duas alternativas:

1. Crie um novo perfil.

É como dar uma nova chance para o algoritmo te mostrar o que realmente interessa.

Siga só perfis de valor (motivacionais, educativos etc.) — sem família, sem amigos, sem marcas.

Isso evita ciclos de distração.

2. Prepare o perfil antigo:

- Passo 1: Detox: deixe de seguir perfis de fofoca, influenciadores, marcas e conhecidos irrelevantes.

Mantenha apenas amigos próximos, família e alguns poucos perfis de valor.

Não ultrapasse 200 perfis seguidos. Faça isso gradualmente.

- Passo 2: Silencie perfis: publicações e stories. Evita atritos, evita distrações.
- Passo 3: Notificações: desative todas. No app e no celular.

Agora o Instagram também deixa de ser um ativo (gerador de estímulo) e passa a ser um passivo. Você só acessa quando quiser, e o controle está com você.

Dica bônus: limite de tempo de tela.

Vá em Configurações → Tempo de uso → Instagram

Delimite tempo máximo por dia. Comece com uma meta factível (reduza de 5h para 4h30, depois 4h, etc.).

Hoje, por exemplo, eu uso no máximo 1h por dia. Quando ultrapasso, é por trabalho.

Mas só de aparecer o aviso “limite atingido”, já me dá consciência.

Esse processo não é ruptura. É doutrina.

Lembre-se: estamos apenas limpando as ervas daninhas.

Respeite o processo.

Tamo junto. Te vejo na próxima.  
Eu.