

Sumário

1	Introdução	2
2	Metodologia	3
3	Quarta-feira de cinzas	4
4	Palestra Marcia Baja	6
5	Reviravoltas	7

Capítulo 1

Introdução

No mundo hiperconectado em que vivemos, o WhatsApp se tornou uma extensão quase natural do nosso cotidiano. Seja para enviar mensagens rápidas, compartilhar memes, organizar encontros ou até mesmo discutir assuntos importantes, o aplicativo está sempre presente. Mas o que acontece quando decidimos nos desconectar dessa ferramenta tão onipresente? Movida pela curiosidade e por uma necessidade de "desintoxicação digital", decidi embarcar em um experimento pessoal: ficar uma semana sem WhatsApp. Este ensaio relata os desafios, descobertas e reflexões dessa jornada, que, embora curta, revelou insights surpreendentes sobre minha relação com a tecnologia e as interações sociais.

Capítulo 2

Metodologia

Para garantir que o experimento fosse bem-sucedido, estabeleci algumas regras básicas:

1. **Desinstalação do Aplicativo:** No primeiro dia, removi o WhatsApp do meu celular para evitar tentações.
2. **Comunicação Alternativa:** Informei amigos e familiares sobre minha "ausência digital" e combinei outras formas de contato, como ligações ou e-mails, sms ou um outro aplicativo de mensagens.
3. **Registro Diário:** Mantive um diário para anotar sentimentos, dificuldades e observações ao longo da semana.

Capítulo 3

Quarta-feira de cinzas

Surge uma agonia, uma vontade de não ser encontrada. Pensei a algum tempo de realizar um retiro de silêncio, mas refleti um pouco e percebi que um movimento desse tipo no âmbito digital poderia causar um bom impacto gastando bem menos, então resolvi seguir dessa forma

Expliquei a dois ou três amigos que o contato seria de outra forma nos próximos dias e em seguida desinstalei o aplicativo.

A ideia é lidar melhor com meus fantasmas, na verdade de ter mais tempo de lidar com eles. Tenho a impressão que na dinâmica moderna atual não sou bem eu que decido as coisas. Digo isso porque com a popularização dos algoritmos de inteligência artificial o marketing e propagandas são muito bem direcionados e não sei se minhas escolhas são frutos de uma necessidade interna ou de sugestões de propagandas de um perfil bem modelado pelos aplicativos do vale do silício.

Mas o fato é que avise que sairia do whatsapp e em seguida já exclui o aplicativo. Minha mãe que mora em uma cidade do interior onde a tecnologia assim como o tempo demoram a andar achou muito estranho quando eu, de supetão dei a notícia da ausência.

Ela tentou escrever tirando algumas dúvidas, mas eu já havia desinstalado o aplicativo e por conta disso não recebia mais as mensagens enviadas por lá.

Ela e minha irmã entenderam que eu poderia ter sido sequestrada e que aquela mensagem quem teria escrito era o próprio sequestrador, falando de telegram e palavras desconhecidas.

Depois de algum tempo mas não muito, quando voltei a ver o celular, já tinham umas 15 chamadas perdidas da minha irmã. Retornei e me dei conta do problema de comunicação que já tinha ocorrido no primeiro minuto de experiência. Liguei para minha em seguida para acalmá-la.

Ela não acreditava que quem tava falando com ela era eu mesma e exigiu uma chamada de vídeo, funcionalidade disponibilizada pelo WhatsApp... Tal dinâmica de conversa deixou claro para mim que ela não entendia o que é um aplicativo e o que é um sistema operacional e muito menos tinha ideia da interdependência das coisas. Compartilhei um link de reunião pelo aplicativo de email e mandei para elas.

Me parece muito estranho ter que explicar que o normal é não usar um aplicativo ao invés de usá-lo mas ficou acordado que tenho que voltar a usar o aplicativo excluído depois de passar uma semana.

Capítulo 4

Palestra Marcia Baja

Foi um dia estranho, parecia ter tempo demais que não sabia bem como administrar. Me propus a criar uma agenda que não criei. Fumei, continuo com a sensação de estar, de alguma maneira, atrasada. Por isso talvez esteja tão nervosa ultimamente qualquer coisa que saia do cronograma vai me atrasar mais e aí acabo ligando a cobra que ataca. Acho que penso que tenho que dar conta de muita coisa e que essas coisas sequer existem. Por isso ficar sem o aplicativo dominante de troca de mensagens do Brasil hoje. Quero conseguir voltar a contemplar. A mente tá sempre cheia de ideias, me lembro com saudades do silêncio.

Apesar das dificuldades eu consegui meditar durante uma palestra muito preciosa da Márcia Baja. Uma meditação sem postura formal durante toda a prática e ainda com bastante movimentos e incômodos.

A meditação acabou refletindo em uma yoga, fiz algumas saudações ao sol, alguns alongamentos, coloquei o pijama e fui dormir otimista. Com a sensação de que na sexta eu conseguiria em fim conquistar o mundo.

Sensações predominantes durante o dia: Desanimo, necessidade de organização p sair do marasmo, fuga para os ensinamentos como refugio.

[Palestra Marcia Baja no youtube](#)

Capítulo 5

Reviravoltas

Acordei pronta para meu dia. Meditei 10 minutos. Tomei café, banho e comecei a trabalhar em um horário bem adequado.

Terminei uma sessão do curso de gerenciamento de memória, mais especificamente vi sobre lists e LinkedList **melhorar aq dando mais detalhes depois?**

perdi um pouco de tempo no youtube, fumei e foi ai que dia desandou. Agora cá estou eu as 2 da manhã escrevendo texto em uma sexta-feira a noite.

Acho que meu maior erro foi não ter meditado na hora do almoço e acabar fumando ai acabei indo correr na hora de almoçar. Tomei um banho gelado bem revigorante, só que na hora que eu fui comer acabei comendo demais e me bateu um sono daqueles incontroláveis logo após o almoço. Acabei cedendo. deitei um pouco ouvindo uma meditação, quando acordei ao invés de ir dar conta da vida peguei o celular entrei no instagram web, vi que um amigo tinha enviado umas fotos legais que precisavam de aplicativo para baixar ai instalei o aplicativo e fui absorvida pelo buraco negro da internet. Já vou desinstalar novamente.

Amanhã vou acordar em um horário razoável e vou escalar

Sensações predominantes durante o dia: Otimismo, gratidão