

Jejum de telas

Category: Diversos

22/12/2025



Jejum de telas

Um retorno ao ser humano

Vivemos cercados de telas.

Celular, televisão, computador. Elas nos informam, nos conectam, nos ajudam.

O problema começa quando deixam de ser ferramentas e passam a organizar, em silêncio, o ritmo da nossa mente, do nosso corpo e da nossa vida.

Quase ninguém percebe quando isso acontece.

Não há dor aguda, não há alarme. Apenas um cansaço difuso, uma inquietação constante, uma dificuldade crescente de estar plenamente presente. Estamos ocupados, atualizados, estimulados — e, ainda assim, estranhamente distantes de nós mesmos.

É nesse cenário que o **jejum de telas** surge não como moda, regra ou moralização, mas como **necessidade humana**.

Saturação: quando o excesso deixa de nutrir

Há um paralelo simples e profundo entre o excesso de alimento e o excesso de estímulo.

Quando comemos o tempo todo, a fome deixa de ser um sinal do corpo e passa a ser um hábito. Come-se por ansiedade, por relógio, por distração. O corpo fica inflamado, pesado, confuso.

Algo semelhante acontece com a mente.

Quando somos expostos continuamente a imagens, informações, opiniões e notificações, a atenção perde sensibilidade. Já não sabemos distinguir o que importa do que apenas ocupa espaço. Consumimos estímulos como quem belisca o dia inteiro — sem perceber que isso também cansa, inflama e adoece.

Não estamos cansados da vida.
Estamos saturados dela.

Jejum de alimentos: um retorno ao corpo

No jejum alimentar, algo curioso acontece.

Ao interromper o fluxo constante de comida, o corpo começa a se reorganizar. A digestão descansa, a inflamação tende a diminuir, e a fome reaprende a ser fome — não impulso, não hábito.

Mais do que um processo fisiológico, o jejum é um **reaprendizado**. Ele devolve ao corpo a capacidade de sentir, reconhecer limites e responder com mais clareza.

Jejuar não cria saúde.
Remove o excesso que a estava ocultando.

Jejum de telas: um retorno à mente

Com as telas, o processo é semelhante — e talvez mais delicado.

Quando desligamos o celular, a TV e o computador por um tempo, o primeiro contato não é de paz. Surge inquietação, tédio, vontade automática de “checar algo”. A mente, acostumada ao estímulo constante, estranha o silêncio.

Esse desconforto não é sinal de erro.
É sinal de **dependência sendo revelada**.

Aos poucos, algo muda. O pensamento começa a se alongar. O tempo desacelera. O corpo reaparece. O silêncio, antes evitado, começa a ganhar espessura. E, com ele, surgem perguntas que estavam abafadas, memórias esquecidas, percepções simples e profundas.

Assim como no jejum alimentar, a atenção reaprende a ser atenção — não reação.

Reset: não uma pausa, mas uma reorientação

Jejum não é parar para depois voltar igual.
É parar para **voltar diferente**.

Depois de um jejum alimentar, não comemos da mesma forma. Escolhemos melhor, percebemos limites, reconhecemos excessos. O mesmo acontece com as telas. O objetivo não é abandoná-las, mas **deixar de ser governado por elas**.

O jejum não elimina a tecnologia.
Ele devolve a liberdade de escolha.

O silêncio que cura (e assusta)

Talvez o ponto mais difícil do jejum de telas seja este: o silêncio.
Não o silêncio externo, mas o interno — aquele que não pode mais ser preenchido automaticamente.

No início, ele incomoda. Depois, revela.
O silêncio não é vazio; é espaço. Espaço para sentir, pensar, orar sem fórmula, observar, simplesmente estar. É nesse espaço que algo essencial, profundamente humano, volta a respirar.



Um retorno ao ser humano

Jejuar de telas é, no fundo, um gesto simples e radical:
interromper o automático para reencontrar o essencial.

Não é um ato contra a tecnologia.
É um ato a favor da vida.

A vida que tem ritmo, silêncio, atenção inteira.
A vida que não precisa ser constantemente estimulada para existir.
A vida que começa quando deixamos de fugir de nós mesmos.

Talvez não seja o mundo que esteja barulhento demais.
Talvez sejamos nós que esquecemos como habitar o silêncio.

E, às vezes, tudo o que precisamos para voltar a ser humanos
é desligar, por um tempo, aquilo que nos impede de nos ouvir.

Créditos: CHATGPT

Saiba mais: [Jejum de alimentos – Uma abordagem científica](#)