# O Valor para a Saúde, Equidade, Paz e Saúde Planetária do "Desligar-se"

A Desregulação do Cortisol como um "Indicador Biológico de Conexão" de Imersão em Sistemas Extrativos

*El valor de "desconectarse" para la salud, la equidad, la paz y la salud planetaria*

*The Value of "Switching Off" for Health, Equity, Peace, and Planetary Health*

***Juan Garay***

> *Sugiro que somos ladrões de certa forma. Se eu pegar qualquer coisa de que não necessite para meu uso imediato e a guardar, estou roubando-a de outra pessoa… A natureza produz o suficiente para nossas necessidades diárias, e se cada um tomasse apenas o suficiente para si e nada mais, não haveria pobreza neste mundo, não haveria ninguém morrendo de fome neste mundo. Mas enquanto existir essa desigualdade, estaremos roubando.*
> ***Mahatma Gandhi***

**Sumário.** O texto propõe que a hiperconectividade moderna gera estresse crônico e desregulação do cortisol. Sugere que "desligar-se" pode melhorar a saúde física, mental e social. Estilos de vida simples e comunitários estão associados a maior bem-estar e resiliência. Critica sistemas econômicos extrativos, desigualdade e militarização global. A vida regenerativa é apresentada como alternativa baseada em ecologia, comunidade e sustentabilidade.

***Resumen.*** *El texto propone que la hiperconectividad moderna genera estrés crónico y desregulación del cortisol. Sugiere que "desconectarse" puede mejorar la salud física, mental y social. Relaciona los estilos de vida simples y comunitarios con mayor bienestar y resiliencia. Critica los sistemas económicos extractivos, la desigualdad y la militarización global. Plantea la vida regenerativa como alternativa basada en ecología, comunidad y sostenibilidad.*

***Summary.*** *The text argues that modern hyperconnectivity contributes to chronic stress and cortisol dysregulation. It suggests that "unplugging" can improve physical, mental, and social health. Simple and community-based lifestyles are linked to greater well-being and resilience. It critiques extractive economic systems, inequality, and global militarization. Regenerative living is proposed as an alternative based on ecology, community, and sustainability.*

## Introdução

As sociedades modernas estão cada vez mais organizadas em torno de sistemas de hiperconectividade, vigilância algorítmica, concentração financeira, extração ecológica,

militarização e estímulo permanente ao consumo. Esses sistemas influenciam não apenas as economias e as instituições políticas, mas também a biologia humana, o bem-estar psicológico, a coesão social e a estabilidade planetária. Dentro da estrutura proposta pelo SHEM, a saúde é entendida não simplesmente como a ausência de doença, mas como o resultado de condições sociais, ecológicas, econômicas e políticas que determinam se os seres humanos e os ecossistemas podem prosperar.

Sob essa perspectiva, "desligar-se" não implica abandonar a tecnologia ou retirar-se completamente da sociedade. Em vez disso, refere-se à redução consciente da dependência de sistemas que intensificam o estresse crônico, o consumo compulsivo, a fragmentação social, a destruição ecológica e a violência estrutural. Simultaneamente, desligar-se envolve fortalecer a autonomia, a integração ecológica, a solidariedade, a resiliência local, o trabalho significativo e a vida comunitária.

Importante destacar que desligar-se também pode enfraquecer as infraestruturas econômicas e tecnológicas que sustentam a militarização e as economias de guerra contemporâneas. Artigos recentes da PEAH destacaram como corporações como a Palantir Technologies e atores financeiros como a BlackRock ilustram a crescente convergência entre governança algorítmica, capitalismo de vigilância, sistemas militar-industriais, concentração financeira e desigualdade global.

***Estresse Crônico como Assinatura Biológica do Capitalismo Hiperconectado***

O cortisol é um hormônio glicocorticoide produzido pela ativação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HPA). Em condições saudáveis, o cortisol segue um ritmo circadiano que regula o metabolismo, a cognição, a função imunológica e as respostas adaptativas ao estresse. Elevações agudas de cortisol são protetoras e necessárias para a sobrevivência. Contudo, a ativação crônica das vias de estresse contribui para aquilo que Bruce McEwen denominou "carga alostática", o peso fisiológico cumulativo gerado pela adaptação repetida a ambientes adversos.

Os sistemas econômicos contemporâneos expõem cada vez mais os indivíduos a estressores psicossociais persistentes. Notificações permanentes, atenção fragmentada, insegurança econômica, comparação social por meio de plataformas digitais, sobrecarga informacional, dependência de dívidas e redução do tempo restaurador contribuem para a ativação sustentada da fisiologia do estresse. Evidências científicas sugerem cada vez mais que a hiperconectividade contribui para desregulação endócrina, ansiedade, depressão e distúrbios do sono.

***Desregulação do Cortisol como "Indicador de Conexão"***

A estrutura proposta do "indicador de conexão" interpreta a desregulação crônica do cortisol como um sinal biológico de imersão excessiva em sistemas extrativos e hiperestimulantes. Altos níveis de "conexão" correspondem a estilos de vida caracterizados por exposição digital crônica, insegurança econômica, consumo compulsivo, atenção fragmentada, isolamento social, dependência de dívidas, sono inadequado e desconexão da vida ecológica e comunitária.

Por outro lado, níveis mais baixos de "conexão" correspondem a estilos de vida caracterizados por integração ecológica, ritmos mais lentos, pertencimento social mais forte, trabalho significativo, atividade física, menor sobrecarga informacional e maior autonomia.

Essas condições estão associadas a uma variabilidade mais saudável do cortisol, melhor regulação parassimpática e maior resiliência ao estresse.

***Vida Simples e Saúde Humana***

A filosofia da vida simples há muito propõe que o bem-estar humano depende menos da acumulação material e mais de relações significativas, autonomia, moderação e harmonia com a natureza. Estilos de vida orientados pelo consumismo frequentemente estão associados à ansiedade, estresse, comparação compulsiva, dependência de dívidas e menor satisfação com a vida.

Em contraste, práticas de simplicidade voluntária — incluindo consumo reduzido, produção local de alimentos, ritmos mais lentos, cultura do reparo, participação comunitária e menor dependência material — estão associadas a maior bem-estar psicológico, resiliência e sustentabilidade ambiental.

***Blue Zones e Estilos de Vida de Longevidade***

Algumas das evidências mais fortes em apoio a estilos de vida "desconectados" ou de baixa conexão vêm das chamadas "Blue Zones", regiões identificadas por pesquisadores como Dan Buettner onde populações apresentam longevidade excepcional e menores taxas de doenças crônicas. Essas regiões — incluindo Okinawa, Sardinia, Ikaria, Nicoya Peninsula e Loma Linda — compartilham características comuns como forte coesão social, atividade física diária, dietas predominantemente vegetais, menor consumismo, fortes relações intergeracionais, participação comunitária significativa, menor estresse crônico e contato regular com a natureza.

***Exposição à Natureza, Comunidade e Redução do Estresse***

Numerosos estudos demonstram que o contato regular com ambientes naturais reduz os níveis de cortisol, diminui a ativação do sistema nervoso simpático e melhora a regulação emocional. Exposição a florestas, espaços verdes, jardinagem e participação ecológica foram associados à redução do estresse e dos sintomas depressivos.

Da mesma forma, pesquisas lideradas por Julianne Holt-Lunstad demonstraram que a solidão e o isolamento social aumentam significativamente o risco de mortalidade, com efeitos comparáveis ao tabagismo e à obesidade. Relações cooperativas, ajuda mútua, refeições compartilhadas, trabalho coletivo e aprendizagem intergeracional ajudam a regular a fisiologia do estresse e a melhorar a resiliência.

***Desigualdade Econômica, Militarização e Economia de Guerra***

O SHEM enfatiza que as desigualdades em saúde são produzidas estruturalmente por sistemas de exploração econômica, militarização, destruição ecológica e exclusão política. Pesquisas de Richard Wilkinson e Kate Pickett demonstraram que sociedades mais desiguais apresentam consistentemente piores resultados em doenças mentais, violência, obesidade, confiança social e expectativa de vida.

Os artigos da PEAH destacaram como corporações como a Palantir Technologies desenvolvem tecnologias capazes de integrar análise preditiva, inteligência militar, vigilância biométrica e análise comportamental em larga escala. Atores financeiros como a BlackRock participam de sistemas de investimento profundamente interligados às indústrias armamentistas, fluxos de capital especulativo e influência geopolítica.

A destruição ocorrendo em Gaza Strip ilustra como tecnologias de vigilância, guerra algorítmica, concentração financeira e poder geopolítico se cruzam cada vez mais com catástrofes humanitárias. Nesse contexto, comportamento do consumidor, sistemas de investimento, extração de dados e dependência tecnológica não estão desconectados das economias de guerra.

O movimento Boycott, Divestment and Sanctions propõe formas de não cooperação ética por meio de boicotes de consumo, desinvestimento institucional e campanhas de sanções direcionadas a estruturas ligadas à ocupação, apartheid, militarização e violações de direitos humanos.

***Ecovilas e Modelos Comunitários Regenerativos***

As ecovilas representam experimentos práticos de vida regenerativa e de baixa conexão. Essas comunidades geralmente procuram integrar sustentabilidade ecológica, governança cooperativa, sistemas alimentares locais, recursos compartilhados e solidariedade social.

Projetos como Valyter propõem modelos baseados em agroecologia, simplicidade voluntária, aprendizagem coletiva, resiliência local, relações restaurativas com a natureza e redução da dependência de sistemas econômicos extrativos.

***Saúde Planetária e Regeneração Ecológica***

A saúde humana é inseparável da saúde planetária. A desestabilização climática, o colapso da biodiversidade, a poluição, a escassez de água doce e a degradação do solo afetam cada vez mais a nutrição, os padrões de doenças infecciosas, doenças respiratórias, migração, mortalidade por calor e saúde mental.

Muitas práticas de desligamento reduzem diretamente as pressões ecológicas enquanto simultaneamente melhoram o bem-estar humano. A redução do consumo diminui emissões, poluição e extração de materiais. Sistemas alimentares locais apoiam a biodiversidade, solos mais saudáveis e melhor nutrição.

***Conclusão***

Dentro da estrutura proposta pelo SHEM, a desregulação crônica do cortisol pode servir como uma assinatura biológica mensurável de imersão excessiva em sistemas extrativos e hiperconectados. Desligar-se, portanto, torna-se mais do que uma preferência de estilo de vida. Pode representar uma estratégia preventiva de saúde, uma contribuição para a equidade global em saúde, um caminho para a regeneração ecológica e uma forma pacífica de resistência contra sistemas de vigilância, militarização e violência estrutural.

Sociedades mais saudáveis podem surgir não do aumento da aceleração, do controle preditivo e do consumo, mas da reconstrução de condições que apoiem a regulação biológica, a solidariedade, a integração ecológica, a participação democrática, a paz e uma autonomia humana significativa.

**Table 1. Conceptual Cortisol "Plug-Indicator" Model**

| Plugging Level | Dominant Lifestyle Characteristics | Expected Cortisol Pattern | Likely Health Effects |
|---|---|---|---|
| Extreme Plugging | Hyperconnectivity, chronic digital exposure, debt dependence, social media addiction, sedentary lifestyle | Elevated baseline cortisol and flattened circadian rhythm | Burnout, anxiety, hypertension, metabolic disease |
| High Plugging | Urban overstimulation, fragmented attention, economic insecurity | Frequent cortisol spikes with impaired recovery | Chronic fatigue, depressive symptoms, immune dysregulation |
| Moderate Plugging | Mixed dependence with partial protective behaviors | Partially preserved cortisol rhythm | Moderate resilience with episodic stress |
| Low Plugging | Nature exposure, stronger social ties, slower living | Healthy cortisol variability | Improved emotional regulation and immune balance |
| Regenerative Living | Ecological integration, autonomy, cooperative structures, meaningful community participation, agroecology, voluntary simplicity | Stable cortisol rhythms and adaptive stress recovery | Greater resilience, lower allostatic load, improved mental and physical wellbeing |

Conceptual grid model proposing chronic cortisol dysregulation as a biological "plug-indicator" reflecting the degree of immersion within extractive, hyperstimulating, and consumer-driven systems.

***Guia Resumido para Consciência Comunitária e Desligamento Pessoal***

Desligar-se começa com consciência. Indivíduos e comunidades podem começar reconhecendo como a hiperconectividade, o consumo compulsivo, a insegurança econômica e a dependência digital afetam a saúde mental, a fisiologia do estresse, os relacionamentos e os sistemas ecológicos.

No nível pessoal, desligar-se pode começar por meio de mudanças graduais na vida cotidiana. Reduzir a exposição às telas, limitar o uso das redes sociais, melhorar as rotinas de sono, passar mais tempo ao ar livre, caminhar regularmente, cultivar jardins, preparar alimentos localmente e participar de relações presenciais pode ajudar a restaurar ritmos mais saudáveis de cortisol e reduzir o estresse crônico.

No nível comunitário, desligar-se pode envolver o fortalecimento de redes locais de solidariedade, projetos cooperativos, agricultura apoiada pela comunidade, cultura do reparo, educação ecológica e espaços compartilhados para atividades coletivas. Iniciativas de ecovilas como Valyter oferecem exemplos de como comunidades podem experimentar formas de vida de menor consumo e mais regenerativas, baseadas em agroecologia, ajuda mútua, aprendizagem compartilhada e restauração ecológica.

**Referências**


Gandhi M. Trusteeship. Ahmedabad: Navjivan Trust; 1960.

Série de webinars e publicações do SHEM sobre equidade sustentável em saúde.

Garay J. The Progressive Power of Data and Algorithms and Their Effect on Human Life Loss Due to Geopolitical Tensions, Military Spending and Global Injustice. PEAH; 2026.

Garay J. Surveillance Capitalism, Financial Concentration, and Global Health Inequity. PEAH; 2026.

McEwen BS, Stellar E. Stress and the individual: Mechanisms leading to disease. Archives of Internal Medicine. 1993.

Sapolsky RM. Why Zebras Don’t Get Ulcers. Holt Paperbacks; 2004.

Thomée S et al. Computer use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults. BMC Psychiatry. 2012.

Hunt MG et al. Limiting social media decreases loneliness and depression. Journal of Social and Clinical Psychology. 2018.

Park BJ et al. The physiological effects of Shinrin-yoku. Environmental Health and Preventive Medicine. 2010.

Bratman GN et al. Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. PNAS. 2015.

Holt-Lunstad J et al. Loneliness and social isolation as risk factors for mortality. Perspectives on Psychological Science. 2015.

Wilkinson R, Pickett K. The Spirit Level. Penguin Books; 2009.

Alexander S, Ussher S. The voluntary simplicity movement. Journal of Consumer Culture. 2012.

Buettner D. The Blue Zones. National Geographic; 2008.

Site oficial do movimento BDS: https://bdsmovement.net/