



IDEIAS PARA AJUDAR PLANEJAR SEU RESET

Sábado, 26 de setembro de 2026

O The Reset é um movimento de conscientização de alcance internacional, promovido pela Outward Bound, que convida todas as pessoas a participarem do Dia do Reset — um dia para fazer uma pausa das redes e redescobrir a alegria das conexões da vida real.

Organizações e pessoas podem promover encontros presenciais para celebrar esse dia. Aqui estão algumas ideias simples e dicas para ajudar você a planejar sua atividade.

Saiba mais:
www.obb.org.br

O QUE SIGNIFICA PARTICIPAR ?

Participar do Dia do Reset é simples:

- Passe um dia inteiro — ou apenas algumas horas — longe das redes.
- Dedique pelo menos parte desse tempo para estar ao ar livre, na sua comunidade.

Você não precisa ir a um parque distante nem ter equipamentos especiais. Seu tempo ao ar livre pode incluir:

- Uma caminhada pelo bairro
- Uma visita a um parque, praia ou espaço comunitário
- Um treino ou prática esportiva
- Uma caminhada até a sua cafeteria favorita
- Relaxar na varanda, no jardim ou em um parquinho

Lembre-se: este é o seu desafio. Você decide por quanto tempo quer ficar desconectado das redes!



PLANEJE COM ANTECEDÊNCIA

(Afinal... sem celular!)

Ficar sem o celular pode parecer estranho no início, por isso um pouco de planejamento faz toda a diferença!

Compartilhe estas dicas:

- Faça uma lista dos lugares que deseja visitar (e anote os endereços e horários, caso vá encontrar outras pessoas).
- Imprima o trajeto ou as instruções de como chegar ao local.
- Se você costuma pagar usando o celular, leve dinheiro, cartão de débito ou cartão de crédito.
- Sempre que possível, escolha destinos que possam ser alcançados a pé.
- Convide um amigo ou familiar para participar e planejem a experiência juntos.

Importante: a segurança vem em primeiro lugar. Não há problema em levar o celular para casos de emergência — apenas mantenha-o guardado para que você possa aproveitar o desafio sem recorrer às telas.

Para eventos em grupo

- Considere criar um ponto de guardar celulares ("phone drop-off") ou incentive os participantes a deixarem seus aparelhos no modo avião durante o evento.
- Se optar por isso, é recomendável definir uma pessoa ou um número de contato para emergências.

Registre a experiência

- Escolha uma pessoa para ser a fotógrafa oficial do evento ou revezem essa função entre os participantes.
- Caso utilize um smartphone apenas para fotografar, considere ativar o Tempo de Uso (iPhone), o Bem-estar Digital (Android) ou utilizar **aplicativo NOMO** que ajuda a reduzir o tempo nas redes sociais por meio de desafios e períodos de desconexão, nos quais o usuário ganha "Momentos".

COMO REGISTRAR SUA EXPERIÊNCIA OFFLINE

Você ainda pode guardar as lembranças do seu Dia do Reset — sem precisar ficar conectado o tempo todo.

Algumas ideias:

- Leve um caderno ou diário e anote os momentos mais marcantes do seu dia.
- Utilize uma câmera sem acesso à internet, como a câmera digital, para registrar fotos sem voltar ao mundo das telas.
- Tire uma foto antes de iniciar o desafio e outra ao final do dia.
- Faça um desenho, uma colagem ou uma criação inspirada na natureza.
- Viva o momento! Evite planejar cada minuto do dia. Aproveite o tempo offline para brincar, explorar, descansar e descobrir novos lugares.

Você pode compartilhar sua experiência nas redes sociais, se desejar, **após o Dia do Reset!** Essa é uma ótima maneira de mostrar como foi o seu dia desconectado e contar o que mais gostou na experiência. Quem sabe você não inspira outras pessoas a experimentarem esse desafio também?



Idéias para ajudar a planejar seu RESET



IDEIAS DE ATIVIDADES PARA O DIA

Estar ao ar livre também faz parte do desafio! Confira algumas ideias simples e divertidas:

- **Encontro em uma cafeteria:** Caminhem juntos até o local ou estacionem algumas quadras antes para aproveitar mais tempo ao ar livre.
- **Tarde de jogos de tabuleiro:** Reúna amigos em casa ou reserve um espaço em uma biblioteca. Antes ou durante a atividade, façam uma caminhada em grupo.
- **Encontro no parque:** Leve lanches ou bebidas quentes, caminhe pelo parque, organize uma partida de basquete, futebol ou outro esporte e aproveite para conversar sem pressa.
- **Ação voluntária:** Visite um abrigo de animais para passear com cães ou colaborar em outras atividades.
- **Patinação no gelo ou sobre rodas:** Convide amigos para uma atividade divertida e ativa.
- **Momento de atenção plena:** Faça exercícios de respiração, uma breve meditação ou uma sessão de yoga e compartilhe como está sendo a experiência de ficar longe das telas.
- **Crie arte inspirada na natureza:** Faça desenhos ao ar livre ou pela janela, produza flores de papel ou use elementos naturais para criar obras, como colagens com folhas, pintura em pedras ou prensagem de flores.
- **Organize um almoço ou jantar colaborativo:** Cada pessoa leva um prato para compartilhar e, em vez de trocar receitas pelo celular, leve versões impressas para distribuir aos participantes.
- Faça um passeio de trem: aproveite o tempo em boa companhia, admire a paisagem e permaneça desconectado das telas.
- Está frio? Agasalhe-se e aproveite o ar livre.
- Passeie com seu cachorro pelo bairro, em um parque ou por uma trilha diferente. Ele certamente vai adorar passar esse tempo desconectado com você.
- Organize um clube do livro: conversem sobre um livro favorito ou escolham uma obra que aborde natureza, bem-estar ou a relação com as telas.
- Faça uma caça ao tesouro na natureza: crie uma lista de itens para encontrar, como objetos de diferentes cores, pegadas de animais, folhas, flores ou outros elementos naturais.
- Cozinhe uma receita que leve tempo para ser preparada: em vez de optar por pratos rápidos, experimente preparar uma refeição especial para o seu Dia do Reset. Se possível, faça a refeição ao ar livre.
- Faça um projeto de artesanato em grupo: reúna amigos ou familiares para criar algo juntos. Vale ainda mais se o projeto reutilizar materiais ou tiver inspiração na natureza.
- Mantenha um diário da natureza: leve um caderno para registrar, por meio de desenhos, anotações ou observações, as belezas que encontrar, seja perto de casa ou em um lugar especial.



OUTWARD BOUND
BRASIL

Ideias para ajudar aplanejar seu RESET