

Conteúdo produzido pela equipe de Comunicação e Marketing do Portal Unimed e aprovado pelo coordenador técnico-científico

Dr. Carlos Augusto Cardim de Oliveira (CRM/SC: 3.011)

Fonte: WebMD

Unimed 

CARTILHA

Como reduzir o tempo no celular



Diferente dos notebooks e computadores tradicionais, o celular possui tamanho menor, facilidade de uso, conectividade constante e acesso a milhares de aplicativos. Com isso, há quem mantenha os aparelhos por perto desde o momento em que acorda até a hora de ir para a cama. Durante todo este período os dispositivos fornecem um fluxo quase contínuo de mensagens e alertas, bem como acesso fácil a uma miríade de fontes de informação. Se você tem percebido que está gastando tempo demais no celular, confira as dicas que separamos para gerenciar melhor o uso do aparelho.

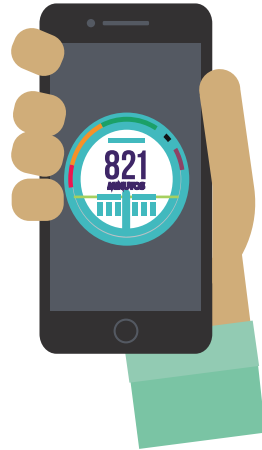


1. Desative as notificações

Se a verificação de uma única notificação costuma estender-se para 30 minutos de navegação, desative todas as notificações desnecessárias, como as das redes sociais. Sem dispor destes alertas, o impulso de verificar o celular constantemente pode cessar.

2. Descubra quanto tempo diariamente você usa o aparelho

Saber em números quanto tempo é destinado diariamente para o uso do celular pode causar espanto, mas também conscientização. Existem vários aplicativos, como o QualityTime para Android e o Moment para iOS, que monitoram o uso do telefone e informam quantas horas por dia o usuário está gastando olhando para a tela.



3. Defina períodos para ficar livre do celular

Procure definir períodos para estar distante do celular, programe-os quando você estiver ocupado com alguma tarefa, assim a ruptura fica mais fácil. Não é preciso estar com o aparelho durante as refeições, no banheiro, enquanto assiste a um filme ou lê um livro. Outra boa estratégia é colocar o aparelho no modo avião em alguns momentos do dia.



4. Evite utilizar o telefone como despertador

Hoje em dia é comum encontrar pessoas que usam o celular minutos antes de dormir e imediatamente após acordar, assim que o despertador dispara. Adotar o clássico relógio como despertador é uma excelente estratégia para desvincular-se do celular antes de dormir ou logo ao acordar.



5. Seja disciplinado em não usar o aparelho

É preciso ter bom senso e ser disciplinado quando o assunto é o uso do celular. Em certas situações, ao estar com crianças, dirigindo ou em uma reunião, por exemplo, cabe deixar o aparelho de lado para ter total controle da sua atenção.

