

Como reduzir o tempo no celular?



A MÉDIA DE TEMPO QUE AS PESSOAS PASSAM NO CELULAR É DE 3 HORAS DIÁRIAS, SEGUNDO UM ESTUDO COMPILADO PELO CUPONATION NO ÚLTIMO ANO.

No ranking de todos os países levantados, o Brasil aparece em 5º lugar entre os que mais se dedicam a esse hábito. Quem ocupa o primeiro lugar é a Indonésia, com 4 horas diárias, em média.

Se considerarmos que o dia tem 24h, pode não parecer muita coisa. No entanto, a mesma pesquisa revela que O TOTAL DE TEMPO QUE AS PESSOAS FICAM NOS SMARTPHONES CRESCEU 50% NA COMPARAÇÃO COM 2016.

SENDO ASSIM, VALE REPENSAR O HÁBITO.

COMO EVITAR O USO DO CELULAR?

Reduza o número de ícones na tela principal;



Desative as notificações ou agrupe-as em uma única pasta;

Determine um ou dois horários por dia para ver essas notificações;

Evite permanecer com o celular à vista enquanto estiver diante de outras pessoas;



Deixe o celular afastado enquanto a bateria está sendo recarregada;

Não use o celular antes de dormir, ele reduz a capacidade de produção de melatonina, o hormônio do sono.



CURIOSIDADE

SABIA QUE A DEPENDÊNCIA DO CELULAR TEM NOME? CHAMA-SE NOMOFOBIA.

Trata-se da fobia ou angústia causada pela incapacidade de comunicação pelo celular.

