



FOLHA DE MEMÓRIA

Vício nos ecrãs

INTRODUÇÃO

O que é vício do ecrã?

- Não conseguir viver sem ecrãs, mesmo se que quisesse. O uso de ecrãs é quase automático ou uma
- necessidade. O vício do ecrã não é apenas uma questão de quanto tempo você passa diante delas,
- mas sim de comportamento.

RESUMO

- 1) Quais são os sinais e riscos do vício nos ecrãs?
- 2) Dicas para identificar o seu tempo de ecrã e agir adequadamente.
- 3) Como recuperar o controlo sobre o uso do ecrã



Quais são os sinais e riscos do vício nos ecrãs?

✓ Sinais:

- Muitas vezes penso no meu telefone quando não o tenho.
- Sinto-me irritado ou desconfortável quando não consigo usar o meu telemóvel.
- Passo muito tempo em frente a um ecrã, sem perceber.
- Tenho dificuldade em parar quando começo a fazer algo num ecrã.
- Adio outras atividades: ver amigos, dormir, comer.
- As pessoas ao meu redor comentam sobre o tempo que passo online.

✓ Riscos:

- Fadiga (pior qualidade do sono)
- Stress e ansiedade
- Isolamento social
- Problemas de concentração
- Dor física (olhos, costas, mãos, etc.)



Dicas para monitorizar o seu tempo de ecrã e tomar as medidas necessárias

✓ Fique a conhecer o seu tempo de ecrã nas configurações do telemóvel ou dispositivo:

Menos de 2 horas por dia (excluindo trabalho)

→ uso razoável

Entre 3 e 5 horas por dia (excluindo trabalho)

→ alto uso, tenha cuidado

Mais de 6 horas por dia (excluindo trabalho)

→ uso excessivo

✓ Altere as configurações do seu telefone para limitar o tempo de ecrã por aplicação. Se exceder o limite, a aplicação desliga-se e não poderá usá-la até ao dia seguinte.

✓ Ative o modo "Não incomodar"

Este modo permite desativar as notificações e, assim, limitar as tentativas de uso



Como recuperar o controlo sobre o vício nos ecrãs?

- ✓ Planeie os seus tempos fora do ecrã (sair, cozinhar, ler, conversar com outros)
- ✓ Não use dispositivos eletrónicos na cama ou durante as refeições
- ✓ Defina certas áreas da casa como zonas livres de dispositivos eletrónicos: sala de jantar, quarto, sala de estar, etc.
- ✓ Antes de atender o telefone, pergunte se é realmente necessário ou se é apenas um hábito.

Se você acha que está a sofrer de um vício, pode ser interessante considerar excluir aplicações que consomem muito tempo, encontrar uma atividade sem dispositivos eletrónicos ou instalar um limitador de tempo de ecrã (por exemplo, AppBlock).