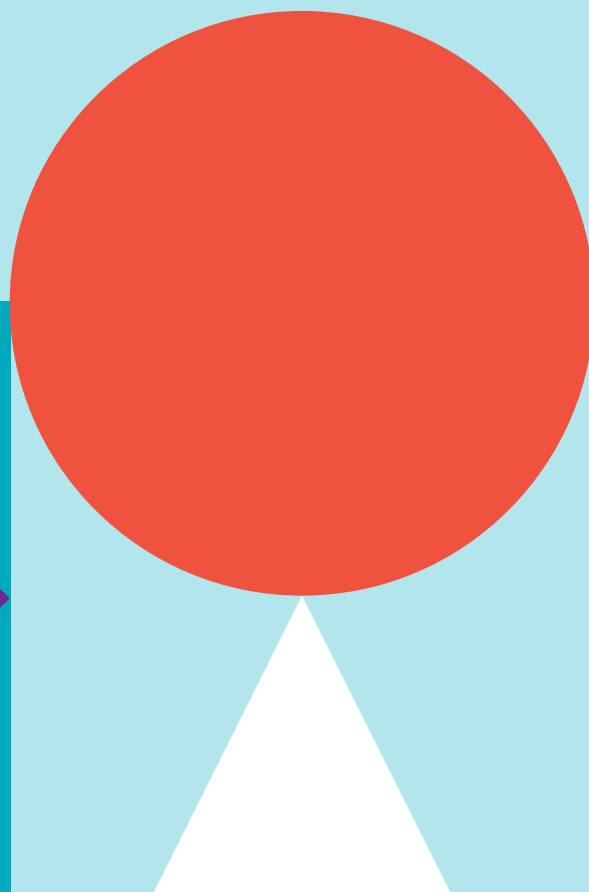
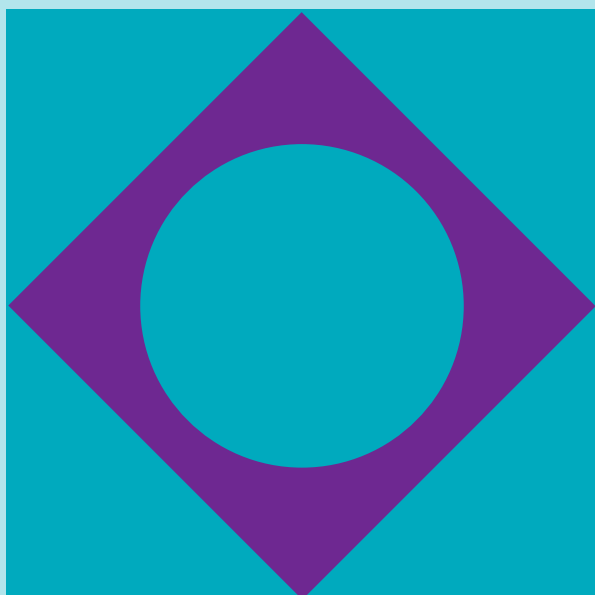




DICAS

Como quebrar a dependência do celular.



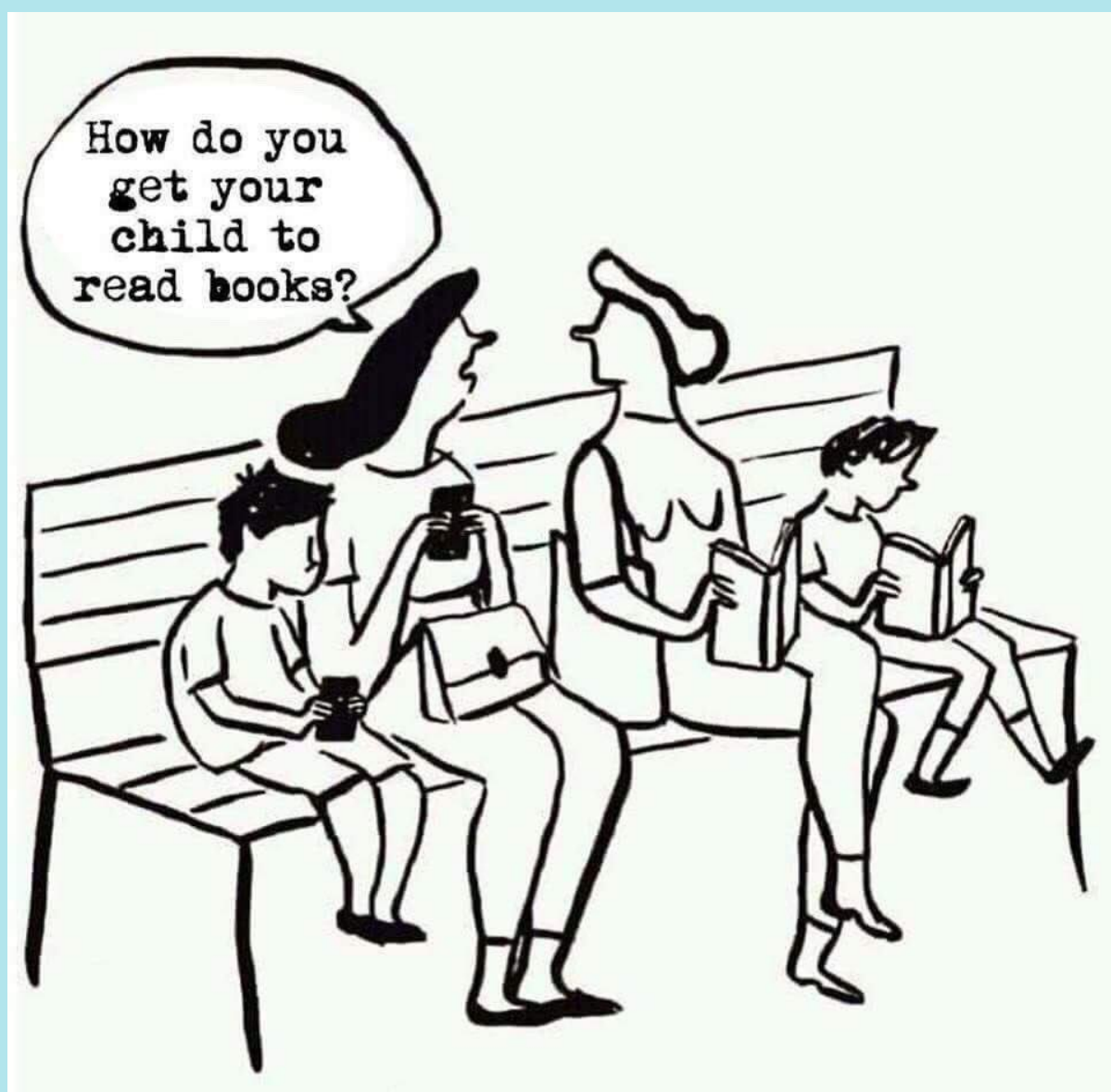
Que hábitos de uso de telas estamos modelando para nossos filhos e filhas?

Se você...

- tem constantemente o reflexo de checar o celular;
- sente angústia toda vez que esquece o celular em casa;
- sente a “vibração fantasma”, ou seja, imagina sentir o celular vibrando,

...pode ser que esteja preso em um ciclo viciante.

E o modo como nos relacionamos com as telas dá o exemplo para as crianças e os adolescentes.



*"Como você consegue que o seu filho leia livros?"
— charge do New Yorker*

Dicas para enganar o seu celular

Esteja presente!

O celular rouba nossa atenção constantemente. Observe sua relação com o celular e, se necessário, adote estes passos:

- crie áreas e horários sem celular;
- proteja o tempo de interação com outras pessoas, sem checar o seu celular;
- use lembretes físicos ao invés de alarmes;
- para quebrar o vício de checar as redes à noite, mude o lugar onde você deixa o celular carregando ao dormir;
- existem aplicativos que ajudam você a manter o foco, controlar o vício e gerenciar seu tempo de tela.

Dicas para enganar o seu celular

Customize suas configurações padrão.

Você pode ajustar diversas configurações do seu celular para modificar alguns dos aspectos mais viciantes:

- desligue as notificações (ou deixe apenas as que vêm de humanos);
- leia as demais configurações e conheça seu celular: você está no controle!
- deixe a tela em tons de cinza, que distrai menos do que a tela colorida;
- fique atento para perceber quando novas distrações são integradas às funcionalidades do seu celular!

Dicas para enganar o seu celular

Faça novos acordos.

Crie regras e acordos que valem para você e para sua família:

- comece definindo períodos sem celular;
- se for pegar o celular por impulso, aguarde 3 minutos e pergunte-se qual é a sua motivação: é um uso intencional ou consumo distraído?
- experimente uma nova normalidade, focando sua relação com o celular em qualidade, não quantidade;
- crie um contrato ou acordo de mídias com sua família, construindo juntos e revisando sempre;
- Faça planos fora das telas e divirta-se!

Ochs, Mariana. Como quebrar a dependência do celular. Série EducaMídia Famílias. São Paulo: Instituto Palavra Aberta, 2024.

EducaMídia é o programa de educação midiática criado pelo Instituto Palavra Aberta, com o apoio do Google.org.

Materiais do projeto Tactical Tech gentilmente cedidos: [Data Detox x Youth](#)
[Smartphones call for Smart Habits](#)

Descubra outros materiais em www.educamidia.org.



Esta publicação está disponível em acesso livre sob os termos da licença [Creative Commons Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional \(CC BY-NC-ND 4.0\)](#).

**TACTICAL
TECH**

Making sense of
the digital