

VOCÊ É DEPENDENTE DO SEU CELULAR?

Aqui estão alguns sinais de alerta:

Constantemente revisa seu celular sem nenhuma razão



Se sente ansioso ou inquieto se acha que está sem o celular



Evita a interação social para passar mais tempo com seu celular



Acorda no meio da noite para checar seu celular



Piorou seu desempenho acadêmico ou profissional



Se distrai facilmente com e-mails ou aplicativos inteligentes

Como superar a Nomofobia?



Reconheça que você tem uma dependência



Tente sair de casa sem seu celular



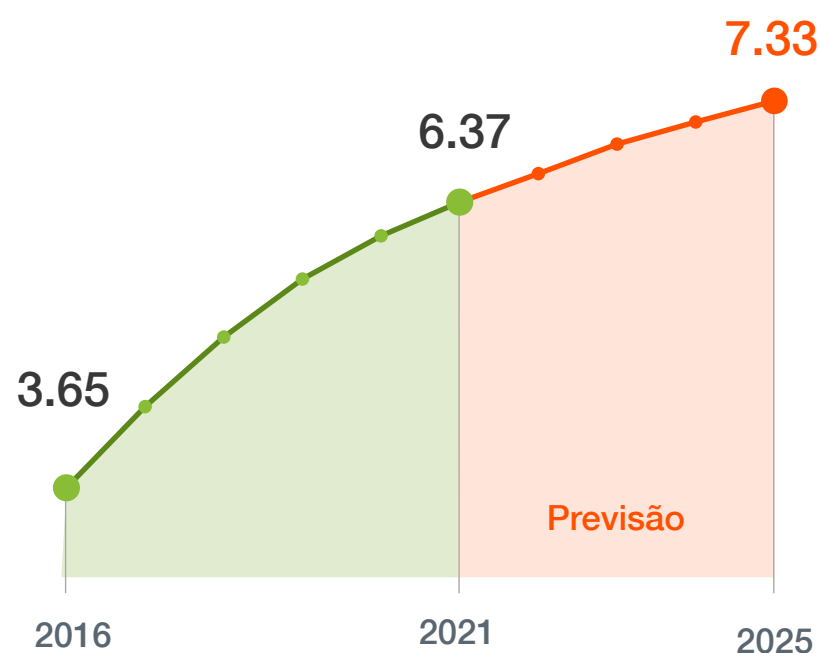
Restrinja algumas horas de uso



Silencie as notificações

Número de smartphones no mundo de hoje

Bilhões



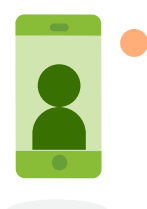
6.37

bilhões de smartphones no mundo



80.7%

das pessoas têm smartphones no mundo



89.9%

das pessoas têm um telefone celular

Fontes: bbc.com, diariosur.com