

¿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



Se distrai facilmente com e-mails ou aplicativos inteligentes

Acorda no meio da noite para checar seu celular

Piorou seu desempenho acadêmico ou profissional

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

Nomofobia e sustentabilidade digital:



Se a internet fosse um país, seria o sexto mais poluente do mundo em emissões de CO2



Enviar um e-mail com um anexo equivale a manter uma lâmpada acesa por 24 horas

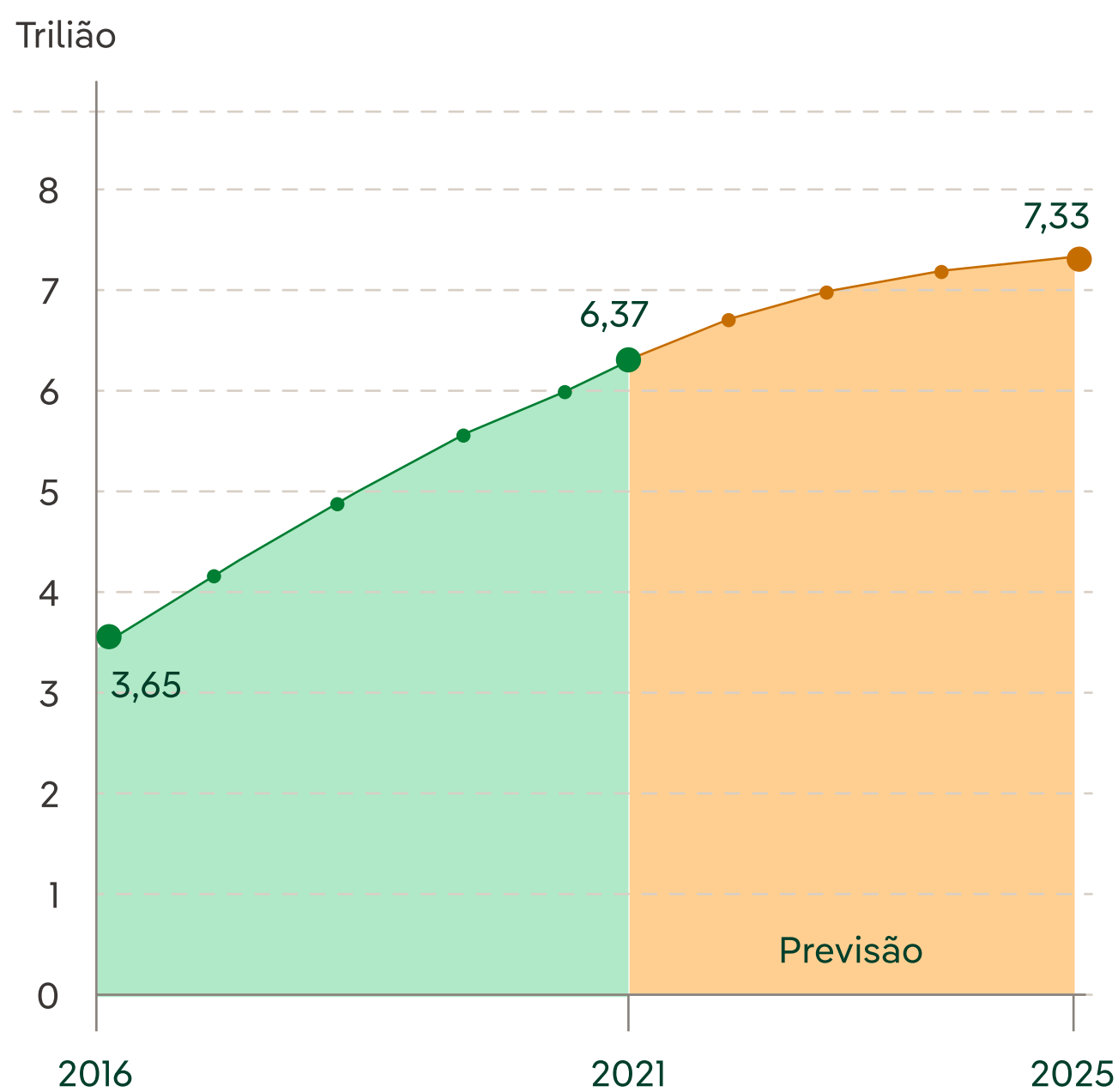


Podem ser consumidos até 17 litros de água ao tentar gerar uma imagem com IA



As pessoas passam mais tempo em frente às telas (7 horas em média, usando TV, celular ou tablet) do que dormindo (6 horas em média)

Estatísticas à direita



5,78

bilhões de usuários de smartphones no mundo



70 %

da população mundial têm um smartphone



82 %

das pessoas possuem um telefone celular