

GUARDE ESSE CELULAR!

Ideias para controlar o uso do smartphone

- Sinais do abuso**
- > Queda da produtividade
 - > Ansiedade relacionada à ideia de ficar sem celular
 - > Sensação de estar sempre perdendo alguma coisa (seja uma atualização no Facebook ou um e-mail de trabalho)
 - > Comentários de pessoas próximas de que você está exagerando

Fontes: Christian Barbosa, consultor em gestão do tempo; Dora Sampaio Góes e Daniela Romão-Dias, psicólogas



FOLHA DE S.PAULO ★ ★ ★ TERÇA-FEIRA, 15 DE OUTUBRO DE 2013 C11

equilíbrio

DESINTOXICAÇÃO digital

JULIANA VINES
DE SÃO PAULO

Eles estão no meio de nós, em todos os lugares. Mas a onipresença dos smartphones não é unanimidade: já há quem tenha decidido restringir seu uso como uma forma de “detox digital”.

A expressão virou moda nos Estados Unidos, onde já existem iniciativas formais: acampamentos de desintoxicação que desafiam usuários a passar alguns dias off-line.

Por aqui, não há nada parecido, só ações individuais de quem admite ser um “heavy user”, termo que descreve usuários frequentes.

Se a ideia de desligar o aparelho lhe parece absurda e esquecê-lo em casa é motivo de desespero, você é um deles.

O publicitário Danilo Augusto de Oliveira, 23, depois de ouvir reclamações dos pais, decidiu ficar uma semana sem usar a internet do aparelho e comprovou: há, sim, vida sem smartphone.

“Fiquei mais produtivo. Li mais, escrevi e conversei mais com a minha família.”

Por outro lado, as esperas em filas se tornaram maiores. “Eu sempre jogo nessas horas. Também senti falta de tirar fotos e postar no Instagram. Mas acabei percebendo que tirava fotos demais.”

Hoje, um ano depois do jejum, ele mantém as notificações de redes sociais desativadas e já recomendou a experiência a alguns amigos, sem sucesso.

CAMINHO SEM VOLTA

A venda de celulares com internet no Brasil cresceu 110% no segundo trimestre deste ano em relação ao mesmo período do ano passado (dados da consultoria IDC). Até o fim deste ano, esti-

‘Viciados’ em smartphones adotam **estratégias** para limitar o uso do aparelho e se desapegar das demandas do mundo **on-line**

ma-se que haverá 6,8 bilhões de celulares no mundo, 40% deles ligados à internet, segundo números da União Internacional de Telecomunicações, órgão ligado à ONU.

A antropóloga Sandra Rubia da Silva, que estuda o impacto dos aparelhos do cotidiano, diz que muitos têm uma relação afetiva com o smartphone.

“**Dá para viver sem smartphone. Eu fiquei mais produtivo, parece que o tempo foi ocupado de verdade. Hoje, não sou mais escravo do aparelho, vejo quando quero**

DANILO AUGUSTO DE OLIVEIRA publicitário, passou uma semana sem usar aplicativos e internet no smartphone

“Esse é um fenômeno que se disseminou rapidamente, em pouco mais de dez anos, e mudou as relações sociais. Tem quem almoce, jante e durma com o celular”, diz Silva, professora da Universidade Federal de Santa Maria.

A conexão 24 horas acabou com a separação entre vida profissional e pessoal, diz a psicóloga Daniela Romão-Dias, professora da PUC-Rio. “Ter o mundo às mãos é irresistível, é uma concorrência desleal com a realidade.” As demandas infinitas de e-mails, aplicativos e redes sociais podem gerar angústia, afirma Dora Sampaio Góes, psicóloga do Grupo de Dependência de Internet do Hospital das Clínicas.

“No smartphone é tudo para ontem. Mas devemos questionar: é urgente mesmo? Preciso deixar de interagir com os outros para responder uma mensagem?”

Quem já sente prejuízo

causado pela tecnologia, como queda na produtividade, deve tentar, primeiro, corrigir o problema sozinho, sugere o psiquiatra Aderbal Vieira Junior, da Unifesp.

Para isso, basta criar algumas regras. Se não funcionar, procure ajuda.

A arquiteta Anne Cuchi, 33, hoje adepta da ideia “menos wi-fi, mais conversa”, já propôs aos amigos, no bar, deixar os smartphones no centro da mesa: quem pegar primeiro paga a conta.

“Eu resisti bravamente. Meu maior vício é o Instagram. Hoje deixo desligados os alertas do Facebook e de conversas em grupo.”

O diretor comercial Heber Galarce, 32, estava no bar quando um de seus amigos pediu um “copo off-line” para ele, que se diz viciado.

O copo, servido no bar Salve Jorge, em São Paulo, é uma tulipa que só para em pé se for apoiada em um celular. “Serviu como puxão de orelha”, diz Heber, que, durante a entrevista, responde a mensagens no Whatsapp.

Essa não é a primeira tentativa de trazer as pessoas de volta à mesa do bar. No Venga, no Rio, os roteadores de wi-fi foram renomeados com palavras formando a frase “Ah, largue o celular, curta o momento”.



Heber Galarce, 32, com o ‘copo off-line’, no bar Salve Jorge



O publicitário Danilo Oliveira, 23, em seu trabalho, em SP