

# COMO SE LIVRAR DO VÍCIO DAS REDES SOCIAIS



## REMOVER APLICAÇÕES OU DESATIVAR AS NOTIFICAÇÕES DE REDES SOCIAIS

A maioria das pessoas consulta as redes sociais sem pensar, por isso, crie uma pequena barreira, desligando as notificações. Se não vir uma notificação ou um aviso das redes sociais da próxima vez que pegar no telemóvel, estará menos inclinado/a a passar lá tempo.



## EXPERIMENTAR UM NOVO HOBBY OU ATIVIDADES DIFERENTES

Um novo interesse ou uma nova atividade pode reduzir a utilização das redes sociais. Terá menos tempo nas redes sociais e mais tempo para estar presente e socializar pessoalmente.



## NÃO AOS DESAFIOS DAS REDES SOCIAIS

Desafie-se a passar um determinado período de tempo sem consultar as redes sociais, quer seja durante algumas horas ou uma semana inteira.



## ESTABELECEER E RESPEITAR OS LIMITES

A maioria dos telemóveis e tablets permite-lhe ver quanto tempo passou em aplicações específicas. Defina um limite de tempo para si próprio/a e cumpra-o, ou utilize uma aplicação que proíba as redes sociais quando atingir o seu limite.

