

5 PASSOS PARA FAZER UM DETOX DIGITAL DE VERDADE

♦ Tua Saúde* ♦

Vivemos ligados o tempo todo. O celular está sempre por perto, as notificações não param de chegar e, muitas vezes, nem percebemos quanto isso tem afetado o nosso descanso, a nossa concentração e até as nossas relações. Fazer um *detox* digital é uma forma simples e consciente de recuperar o equilíbrio e voltar a ter mais tempo e atenção para o que realmente importa.

DEFINA UM HORÁRIO PARA DESLIGAR O CELULAR À NOITE

Comece por estabelecer um limite claro. Pode ser, por exemplo, desligar o celular e outros aparelhos às 22 horas e só voltar a ligá-los ao acordar. Para não cair na tentação, evite deixá-los ao alcance da mão quando já estiver na cama.

EVITE COMER EM FRENTE A TELAS

Use esse momento para se concentrar na refeição ou nas pessoas que estão com você. Além de ser mais prazeroso, ajuda o corpo e a mente a desacelerarem e a fazerem melhor a digestão.

CRIE HORÁRIOS E UM TEMPO LIMITE PARA ESTAR ON-LINE

Isso vale para tudo: redes sociais, televisão, rádio e até *sites* de notícias. Pode começar aos

poucos, por exemplo, com três horas por dia, distribuídas ao longo de manhã, tarde e noite. Tente evitar qualquer tela na última hora antes de dormir, o seu sono agradece.

SILENCIE AS NOTIFICAÇÕES

Sabemos que esse é um dos passos mais difíceis, mas também um dos mais importantes. Muitos avisos são desnecessários e só servem para tirar o foco. Desative as notificações que não são realmente importantes e ganhe mais tranquilidade no dia a dia.

RESERVE TEMPO OFF-LINE PARA SI

Arranje um passatempo, retome um projeto, leia, veja um filme, faça exercício ou simplesmente não faça nada. Parte do *detox* digital passa por voltar a olhar para si e para o que lhe faz bem.

O tempo gasto em *likes* e *stories* pode ser usado para construir uma vida mais leve, saudável e equilibrada. Cuidar da saúde mental é essencial e a disciplina faz parte desse caminho. ●

***Tua Saúde** é um espaço informativo, de divulgação e educação sobre temas relacionados com saúde, nutrição e bem-estar.



Imagem: Syda Productions / Adobe Stock