



Uso de Smartphones

Estima-se que até o final de 2013, existirão no mundo 6,8 milhões de celulares, sendo 40% conectados a internet, segundo dados da União Internacional de Telecomunicações. Algumas pessoas sentem necessidade constante de receber informações e ficam ansiosas quando não podem usar ou quando esquecem em algum lugar o celular.

As implicações disso é que já não se pode mais falar, por exemplo, em separar vida pessoal e profissional, pois as duas se interligam e ficam ativas 24 horas por dia com a ajuda dos aparelhos celulares e principalmente das redes sociais.

Essa dependência causa não só problemas de relacionamento com familiares e amigos como também ansiedade, problemas de concentração e compulsão, já que muitas vezes a pessoa não consegue se desconectar nem quando dorme. Qualquer coisa que chega, qualquer notificação passa a ser urgente e a resposta tem que ser automática.

Para não ter estes problemas:

- **Crie regras de utilização como tempo de uso e horários permitidos;**
- **Seja disciplinado, pode se divertir, mas com moderação;**
- **Procure usar o telefone para assuntos inadiáveis e realmente necessários;**
- **E pense em você, horários de alimentação e lazer são importantes, não abra mão deles por um jogo ou pelo mundo virtual.**



Expediente – Gestão 2013/2014

Prefeito: Prof. Dr. José Roberto Pereira Lauris
Presidente: Cleidi Ferrarini Galisa (r. 358337)
Vice-Presidente: Bruno Brancalhão Berbel (r. 358389)
Secretária: Tamara de Almeida Rudsit Bini (r. 358388)
Membros: Edilson Donizeti Perri (r. 358202)
Geraldo Ramos Junior (r. 358202)
Luis Carlos Garcia (r. 358205)
Marcio José Pereira da Silva (r. 358396)
Paula Cecília de Miranda Marques (r. 358304)

Elaboração: Thalita Maria Mancoso Mantovani e Souza
E-mail: cipa@ccb.usp.br

CIPA PUSP-B:
Priorizando a vida com saúde e segurança

cipa@ccb.usp.br