



Podemos ganhar uma comissão pelos links desta página.

Durante a primeira presidência de Trump, trabalhei numa grande rede de notícias e achei impossível distanciar-me do tumulto das notícias diárias, que pareciam trazer uma crise alarmante após a outra. No entanto, mesmo quando cheguei em casa no final do dia, me peguei rolando e rolando meus feeds de mídia social, incapaz de me desligar.

Muitas noites, [eu](#) ficava acordado até altas horas da noite, lendo as últimas mensagens do presidente nas redes sociais e consumindo os comentários e o contexto em torno de tudo isso, apesar do fato de que em apenas algumas horas eu estaria de volta no meio de tudo isso - apenas mais exausto e estressado do que eu estaria se tivesse desligado o telefone e dormido em um horário razoável. Tive que treinar para me desligar totalmente do meu tempo pessoal, o que foi facilitado pelo fato de que fiquei inundado com ele o dia todo.

Mas já não trabalho nos meios de comunicação políticos e, à medida que o mundo mergulha em crises cada vez piores, desde convulsões políticas a desastres ambientais e guerras intermináveis, dei por mim a cair nos meus velhos hábitos de consumo de notícias. Sei que interagir constantemente com notícias e opiniões sobre temas complexos e perturbadores geralmente não é bom para mim e pode ter um efeito real na minha saúde mental.

Para ajudar a conter meu hábito antes que ele fique fora de controle novamente, tenho recorrido a aplicativos para regulação e distração. Aqui estão alguns que considero mais úteis.

Para obter notícias suficientes: Apple News (ou Google News)

The Washington Post
Layoffs loom as Trump administration orders federal DEI workers on leave starting today

MORE COVERAGE

NBC NEWS
How Trump's plans for mass deportations and ICE raids are playing out

npr
Federal health website scrubs "abortion" search results

WIRED
Trump pardons Ross Ulbricht, creator of the world's first dark-web drug market

More politics news


CNN
Unprecedented winter storm paralyzes Gulf Coast with record-breaking snow even in Florida
10m ago


The Guardian
"The end of women and children's rights": outrage as Iraqi law allows child marriage
10m ago

Today **News+** **Sports** **Audio** **Following**

Notícias da Apple
Crédito: Lindsey Ellefson

Obviamente, comentários e contexto de especialistas e pessoas com experiências vividas podem ser ferramentas valiosas para dar sentido às notícias, mas é fácil se deixar levar consumindo postagem após postagem e reação após reação. Se você deseja reduzir o quanto está consumindo e navegando, mas não quer deixar de receber as principais notícias do dia,



tente mudar onde e como você obtém suas informações. Em vez de olhar para X ou [Threads](#), onde você verá não apenas as manchetes, mas todos os tipos de respostas a elas, opte por um aplicativo de notícias designado.

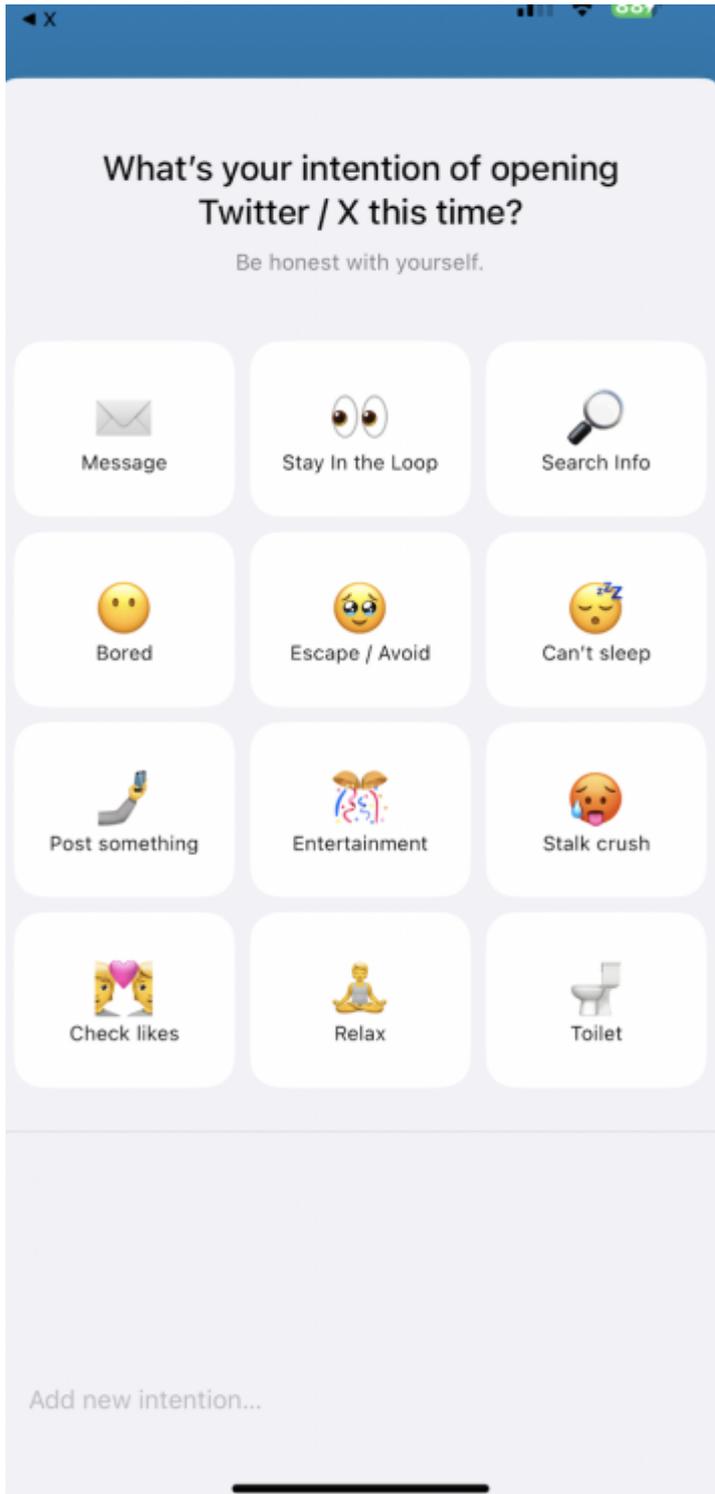
Tenho usado o Apple News (US\$ 12,99/mês com um mês de teste gratuito), que me permite personalizar os tipos de notícias que vejo e os editores que leio. Posso abrir o aplicativo, dar uma olhada nas manchetes desses meios de comunicação, ler um artigo se quiser e passar o dia sem ser sugado por um buraco de discurso.

Gosto mais do Apple News (ou do Google News se você usa Android ou não quer pagar à Apple pelo serviço) do que concorrentes como o Flipboard porque não quero ter *também* muitas opções. Quero uma visão condensada e com curadoria dos eventos atuais, do que outras pessoas estão lendo e do que preciso saber, em vez de um pântano de muitas coisas nas quais poderia ficar preso por horas.

Use o Apple News para:

- Vendo as manchetes do dia
- Lendo veículos confiáveis quando quiser se aprofundar
- Ter uma [noção](#) das histórias de tendências, que são apresentadas em sua própria seção
- Ler conteúdo que normalmente teria acesso pago, se você tiver uma assinatura do Apple News+
- Curando o que você deseja ver e *não* quero ver

Para reduzir o tempo de tela: um segundo



Um segundo

Crédito: Lindsey Ellefson

OK, não consigo desligar completamente, e é por isso que não excluí completamente meus aplicativos sociais. Nesses casos, tento reduzir meu tempo de tela. Para isso, gosto do One Sec, que obriga você a fazer uma pausa antes de abrir aplicativos designados, lembra você de fazer exercícios respiratórios, monitora o tempo gasto nesses aplicativos designados e



pode até bloquear alguns deles. O uso é gratuito para um aplicativo ou US\$ 19,99/ano para aplicativos ilimitados.

Eu configurei o meu para me alertar para ser “intencional” quando tento abrir determinados aplicativos também. Quando tento abrir o X, por exemplo, One Sec me pergunta por que quero fazer isso, e tenho que selecionar uma opção como “ficar informado” ou “não consigo dormir”, o que me força a pensar se isso é *realmente* necessário naquele momento. E se você gosta de estatísticas, o One Sec rastreia quantas vezes o impediu de abrir outro aplicativo e quanto tempo estima que você economizou.

Overview

Summary

3x

Prevented

9MINS

Time saved



Apps and Websites

Twitter / X



9MINS

Time saved

Add



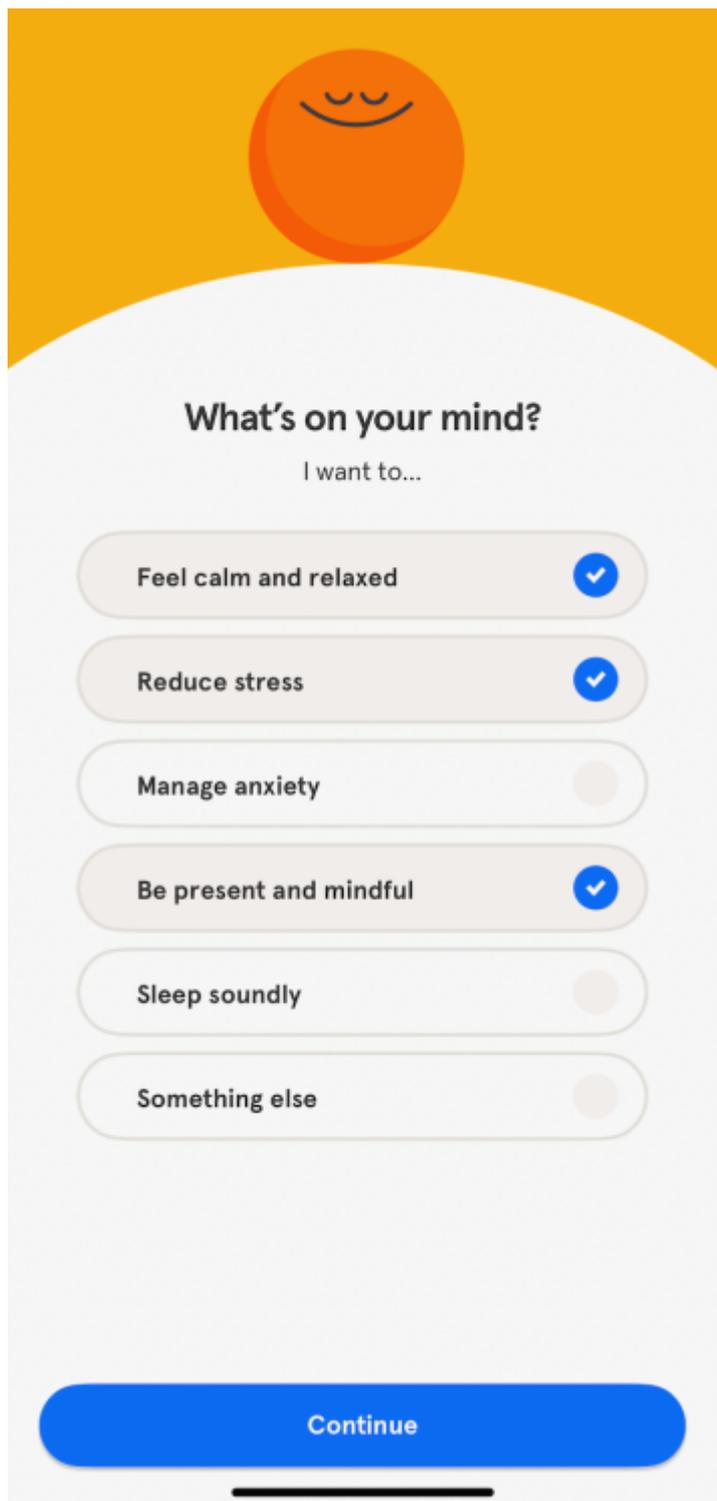
Dados de quantas vezes o aplicativo me impediu de abrir o X no último dia.

Crédito: Lindsey Ellefson



Use um segundo para:

- Reduzindo o tempo que você gasta rolando
- Obtendo dados concretos sobre quanto tempo você gasta nas redes sociais ou em outros sugadores de tempo
- Construir hábitos de longo prazo que permitem resistir à vontade de abrir um aplicativo e rolar



What's on your mind?
I want to...

- Feel calm and relaxed
- Reduce stress
- Manage anxiety
- Be present and mindful
- Sleep soundly
- Something else

Continue

Espaço livre

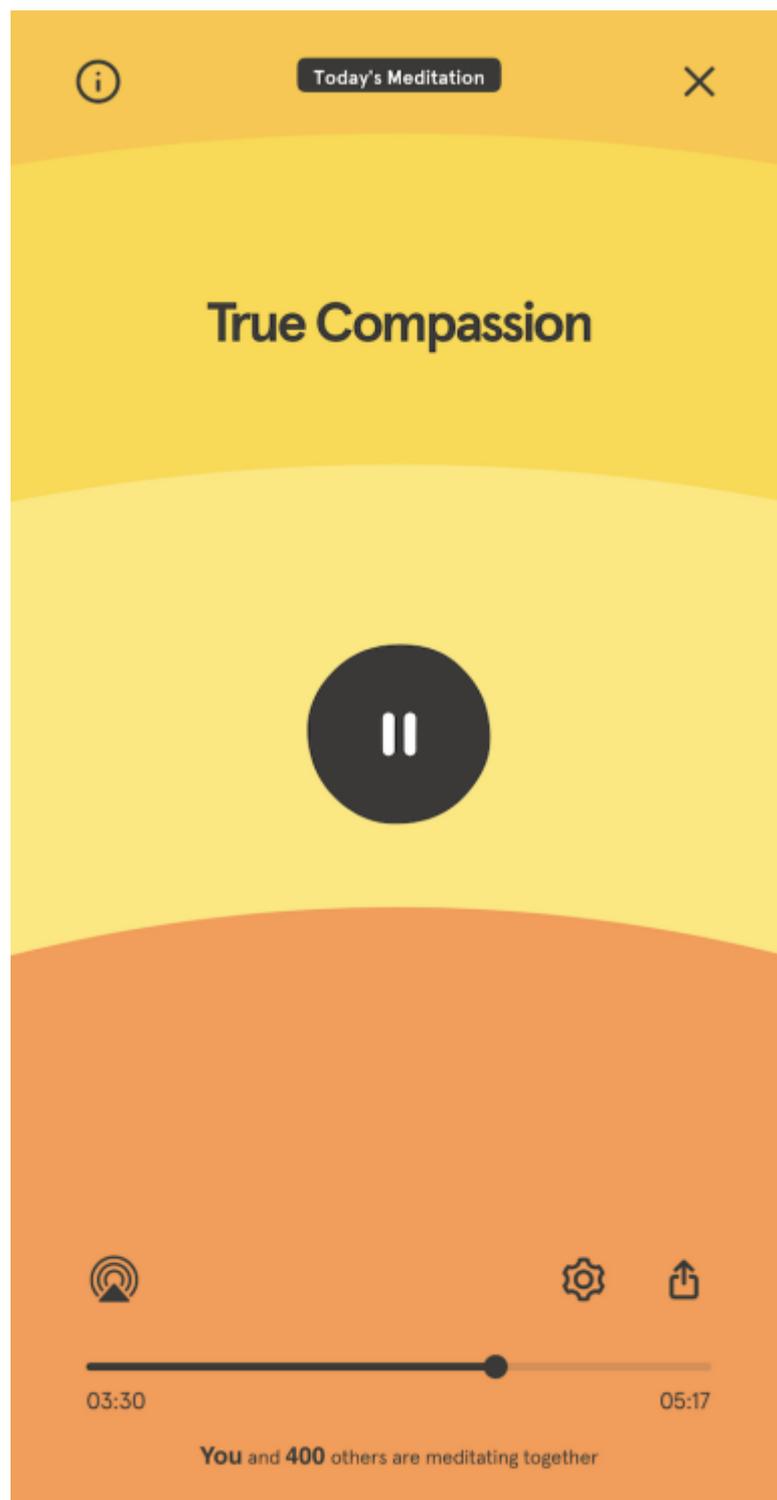
Crédito: Lindsey Ellefson

Existem dois problemas principais com a rolagem do apocalipse. Primeiro, você perde muito tempo, problema resolvido pelos aplicativos acima. Em segundo lugar, e pior (para mim), você pode causar grandes danos ao seu bem-estar mental. Não é bom ficar agitado o tempo todo, mas as mídias sociais e de notícias são projetadas para deixar você irritado, engajado



e voltando, sem se importar com o impacto que isso tem no seu sistema nervoso. Portanto, além de eliminar a rolagem do apocalipse, você também deve ter um aplicativo que neutralize seus efeitos negativos.

Para isso, gosto do Headspace (US\$ 69,99/ano com teste gratuito de 14 dias). Ele abriga meditações, sons para dormir, dicas sobre atenção plena e muito mais, com gráficos simples e calmantes. Você precisa se lembrar de usá-lo, então este só será benéfico se você tiver os recursos para fazer login e lutar contra o estresse, mas o aplicativo é fácil de usar e produz resultados claros o suficiente para que rapidamente se torne um hábito para mim. Os exercícios meditativos podem ser pequenos - apenas três minutos - e podem ser acessados em qualquer lugar, e é por isso que prefiro o Headspace a outros aplicativos anti-estresse que experimentei.



Uma meditação que juntei com outras 400 pessoas quando estava estressado.
Crédito: Lindsey Ellefson

Use Headspace para:

- Check-ins mensais para monitorar seu progresso em relação ao estresse ou ansiedade



(dependendo de qual você está focado)

- Ruído marrom para adormecer (o que eu gosto egoisticamente porque me impede de destruir meu algoritmo do Spotify com horas de assobios)
- Uma oferta diária de exercícios de aterramento personalizados, meditações, sessões de foco e até música, alguns dos quais você participa em grupo, para que se sinta menos sozinho

```
function facebookPixelScript() { if (!facebookPixelLoaded) { facebookPixelLoaded = true;
document.removeEventListener('scroll', facebookPixelScript);
document.removeEventListener('mousemove', facebookPixelScript);
window.zdconsent.cmd.push(function() { ! function(f, b, e, v, n, t, s) { if (f.fbq) return; n =
f.fbq = function() { n.callMethod ? n.callMethod.apply(n, arguments) :
n.queue.push(arguments) }; if (!f._fbq) f._fbq = n; n.push = n; n.loaded = !0; n.version =
'2.0'; n.queue = (); t = b.createElement(e); t.async = !0; t.src = v; s =
b.getElementsByTagName(e)[0]; s.parentNode.insertBefore(t, s) }(window, document,
'script', '//connect.facebook.net/en_US/fbevents.js'); fbq('init', '37418175030'); fbq('track',
"PageView"); }); } }
```