

Dois prints. Um no dia 0, outro no dia 7.



O aparelho que te tomou as horas é a única testemunha que não tem por que mentir. Aqui está como tirar os dois prints em menos de um minuto cada, e como ler o que eles dizem sem se enganar.

IPHONE

Ajustes → Tempo de Uso

Onde está a média: logo no topo, em "Uso médio diário".

Onde estão as ativações: toque em "Ver todas as atividades" e role até o bloco de ativações, que mostra quantas vezes você pegou o aparelho.

O print certo: a tela da SEMANA (não a do dia), com a média visível. Se aparecer "Hoje" no topo, troque para "Semana" antes de printar.

ANDROID

Ajustes → Bem-estar digital e controle parental

Onde está a média: no painel inicial, no gráfico de tempo de uso do dia; toque nele para ver a semana.

Onde estão as ativações: no mesmo painel, em "desbloqueios" (alguns aparelhos chamam de "vezes que desbloqueou").

O print certo: a tela da SEMANA, com o gráfico e os desbloqueios. O nome muda entre fabricantes: procure "Bem-estar" ou "Tempo de tela" na busca dos Ajustes.

OS DOIS NÚMEROS QUE IMPORTAM

NÚMERO 1

Horas por dia

A média da semana, não a de ontem. Um domingo em casa distorce o dia; a semana não deixa.

NÚMERO 2

Ativações por dia

Quantas vezes a mão foi buscar. Este é o número do automático, e costuma cair antes das horas.

QUANDO	HORAS POR DIA	ATIVAÇÕES POR DIA	PRINT SALVO?
Dia 0			
Dia 7			

COMO COMPARAR SEM SE ENGANAR

Compare semana com semana, no mesmo dia. Print do dia 0 numa segunda e do dia 7 num domingo compara coisas diferentes: fim de semana tem outro uso. Se puder, tire os dois no mesmo dia da semana.

Uma queda pequena é uma queda. De 5h para 4h20 são mais de quatro horas por semana de volta. O número que sobe num dia isolado não apaga a linha da semana.

Não mexa nos ajustes do relatório no meio do desafio. Trocar o que entra na conta (esconder um app, mudar categoria) faz o dia 7 mentir a seu favor, e aí o número deixa de servir pra você.