GUIA PRÁTICO

POUPLIX · 2026

CELULAR EM DIA



10 DICAS

10 CUIDADOS SIMPLES

Para a **bateria**, as **fotos** e o **espaço** do aparelho.

BATERIA

CARREGADOR

FOTOS

ESPAÇO

PASSO A PASSO · SEM CADASTRO

IPHONE E ANDROID

COMO USAR

ANTES DE COMEÇAR

Dez cuidados simples para o dia a dia do celular, cada um em uma página, com tempo estimado, passo a passo e uma dica. Os nomes dos menus variam conforme a marca e a versão do sistema; se não achar uma opção, use a busca das configurações.

Faça um cuidado por vez. Em uma semana, você passa por todos. Nenhum deles exige instalar nada.

CUIDADO 1 DE 10

BATERIA: A FAIXA DO MEIO



Tempo: 2 minutos

Por que ajuda: As baterias de celular costumam sofrer menos desgaste quando não passam muito tempo nos extremos, perto de 0% ou de 100%.

Passo a passo:

1. Abra Configurações (Android) ou Ajustes (iPhone) e procure a seção Bateria.
2. Ative o carregamento otimizado ou adaptável, se o aparelho tiver.
3. Sempre que der, recarregue entre 20% e 80%.

Dica: O hábito vale mais do que a regra exata. Não precisa ser perfeito.

CUIDADO 2 DE 10

CALOR: O MAIOR INIMIGO



Tempo: 1 minuto

Por que ajuda: O calor é um dos fatores que mais cansam a bateria. Sol forte, painel de carro e carregamento sob o travesseiro esquentam o aparelho.

Passo a passo:

1. Não deixe o celular no sol nem dentro do carro parado.
2. Carregue em uma superfície aberta, nunca sob almofadas.
3. Se a capa esquentar muito na carga, tire a capa por um tempo.

Dica: Se o aparelho estiver quente ao toque, desconecte o cabo e espere esfriar.

CUIDADO 3 DE 10

BRILHO E TEMPO DE TELA



Tempo: 2 minutos

Por que ajuda: A tela é uma das partes que mais gasta bateria. Ajustar o brilho e o tempo de tela ligada já faz diferença no fim do dia.

Passo a passo:

1. Ative o brilho automático nas opções de tela.
2. Reduza o tempo para a tela apagar sozinha, por exemplo para 30 segundos ou 1 minuto.
3. Em muitos aparelhos, o modo escuro ajuda a economizar bateria.

Dica: Em ambientes muito claros, aumente o brilho só na hora de usar.

CUIDADO 4 DE 10

CARREGADOR E CABO CERTOS



Tempo: 3 minutos

Por que ajuda: Um carregador do fabricante ou certificado entrega a energia no ritmo que o aparelho foi feito para receber.

Passo a passo:

1. Use o carregador e o cabo que vieram na caixa, ou modelos certificados.
2. Troque cabos com a ponta torcida ou a capa descascada.
3. Tire a poeira da entrada de carga com um palito de madeira e o aparelho desligado.

Dica: Evite carregadores muito baratos sem marca ou certificação.

CUIDADO 5 DE 10

FOTOS: GUARDE EM DOIS LUGARES



Tempo: 10 minutos

Por que ajuda: Fotos de família são insubstituíveis. Se o celular cair, quebrar ou for perdido, uma cópia em outro lugar evita a perda.

Passo a passo:

1. Ative o backup automático de fotos na nuvem do próprio aparelho.
2. Faça também uma cópia em um computador ou em um disco externo.
3. Confira se as fotos mais antigas aparecem na cópia.

Dica: Duas cópias em lugares diferentes valem mais do que uma cópia só.

CUIDADO 6 DE 10

FOTOS: ÁLBUNS E DUPLICADAS



Tempo: 15 minutos

Por que ajuda: Organizar as fotos por ano ou por tema facilita encontrar o que importa. Apagar repetidas libera espaço.

Passo a passo:

1. Crie álbuns simples: família, viagens, receitas, documentos.
2. Procure fotos duplicadas e capturas de tela antigas.
3. Apague só depois de confirmar que a cópia de segurança está salva.

Dica: Primeiro confira o backup. Depois apague.

CUIDADO 7 DE 10

ESPAÇO DE ARMAZENAMENTO



Tempo: 5 minutos

Por que ajuda: Ver o que ocupa espaço é o primeiro passo. Muitas vezes são vídeos, downloads antigos e apps que ninguém usa mais.

Passo a passo:

1. Abra Configurações, Armazenamento, e veja a lista por categoria.
2. Revise os apps que você não usa há meses e remova os que não precisa.
3. Mova vídeos grandes para o computador ou para a nuvem.

Dica: Deixar alguma folga livre ajuda o sistema a funcionar com tranquilidade.

ATUALIZAÇÕES DO SISTEMA



Tempo: 5 minutos

Por que ajuda: As atualizações corrigem falhas e trazem melhorias de segurança e de bateria. Elas são um cuidado simples e gratuito.

Passo a passo:

1. Abra Configurações, Sistema, Atualização de software.
2. Instale com Wi-Fi e com a bateria acima de 50%.
3. Ative a atualização automática durante a madrugada, se preferir.

Dica: Faça o backup antes de uma atualização grande.

CUIDADO 9 DE 10

REINICIAR DE VEZ EM QUANDO



Tempo: 1 minuto

Por que ajuda: Desligar e ligar o celular encerra tudo o que estava aberto e recomeça o sistema do zero.

Passo a passo:

1. Reinicie o aparelho uma vez por semana.
2. Se um app travar, feche só esse app e abra de novo.
3. Não é preciso fechar todos os apps toda hora.

Dica: Escolha um dia fixo, como domingo à noite, para virar hábito.

CUIDADO 10 DE 10

ANTES DE TROCAR DE CELULAR



Tempo: 20 minutos

Por que ajuda: Trocar de celular sem planejamento é como se mudar sem caixas. Um passo a passo evita perder fotos e contatos.

Passo a passo:

1. Faça o backup completo do aparelho antigo.
2. Use o assistente de configuração do aparelho novo para transferir os dados.
3. Só depois de conferir tudo, saia das contas e restaure o antigo às configurações de fábrica.

Dica: Não doe nem venda o aparelho antigo antes de conferir o novo.

PARA TERMINAR

SEU ROTEIRO DA SEMANA

1. Segunda: bateria e calor (páginas 1 e 2).
2. Terça: brilho, tela e carregador (3 e 4).
3. Quarta e quinta: fotos em dois lugares e álbuns (5 e 6).
4. Sexta: espaço e atualizações (7 e 8).
5. Domingo: reiniciar (9). Antes de trocar de aparelho: página 10.

Próximo passo: teste o que aprendeu no quiz de 10 perguntas em pouplix.com/10874