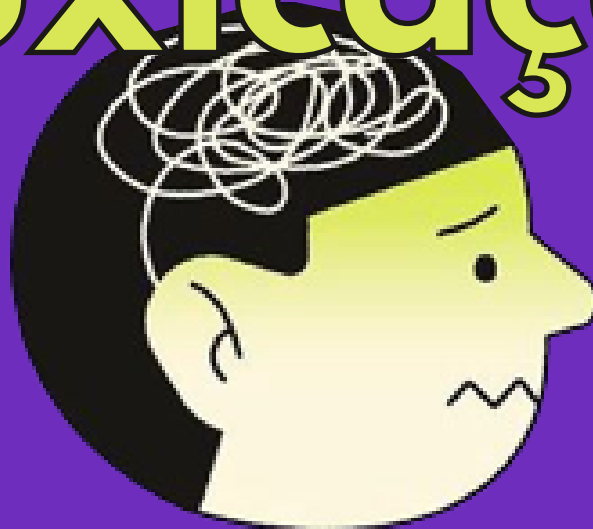


**Será
que você
sofre de
intoxicação?**



SINTOMA:

Ansiedade



Ler notícias em excesso e consumir tantas informações pode causar **ansiedade, estresse e outras respostas emocionais** que prejudicam a nossa saúde mental.

ANTÍDOTO:

Evitar a repetição



Um bom antídoto para lidar com a ansiedade pelo excesso é evitar a repetição. Ou seja, **evitar consumir as mesmas informações por canais diferentes**. Você pode pré-selecionar os veículos para acompanhar, determinar períodos do dia para consumir notícias.

SINTOMA:

Gatilhos internos



Muitas informações podem ser difíceis de digerir e isso significa que elas podem atuar diretamente sobre os nossos gatilhos internos.

Não ter controle sobre o que consumimos pode tornar essa situação ainda mais frequente.

ANTÍDOTO:

Filtros



Os filtros de consumo são ferramentas essenciais para lidar com isso. Busque identificar **quais temas são mais sensíveis à sua saúde mental e emocional, quais tópicos podem despertar gatilhos internos** e como você pode usar ferramentas das redes - silenciamento de termos, alertas de conteúdo sensível, etc - ao seu favor.

SINTOMA:

FOMO



O "*Fear of missing Out*", ou "medo de perder alguma coisa" em tradução livre, está sempre presente pra quem consome informações em excesso.

Afinal, as atualizações na tela nunca acabam.

ANTÍDOTO:

Limites de tempo



Vale estipular a que horas do dia você gostaria de consumir notícias, quanto tempo ficará nessa atividade e quais veículos e formatos – áudio, vídeo, texto – vai utilizar para se informar.

Pode parecer um passo pequeno, mas isso ajuda você a sair de consumo passivo nas telas para **uma busca ativa pelo o que realmente importa para você.**