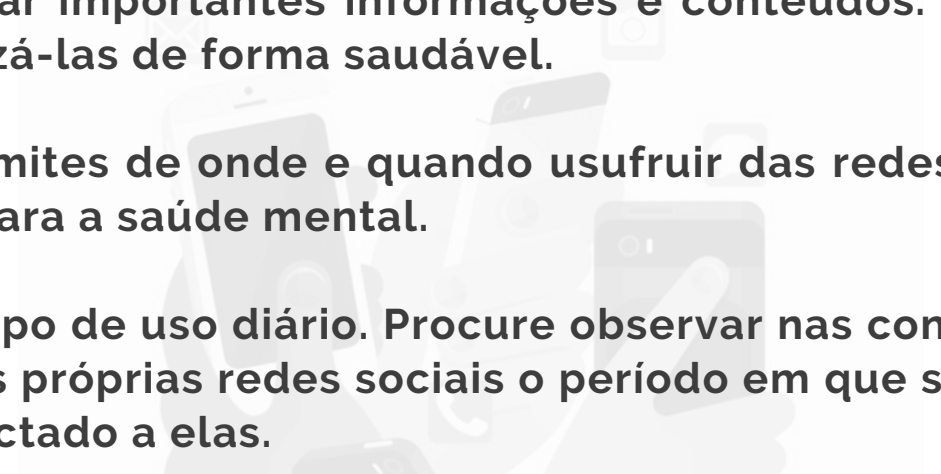


17

LIMITE O ACESSO A REDES SOCIAIS.



- 
- O uso consciente das redes sociais pode constituir em um incrível instrumento de lazer, o qual, além de possibilitar o contato com amigos e pessoas que se encontram em qualquer lugar do mundo, nos permite acessar importantes informações e conteúdos. No entanto, é essencial utilizá-las de forma saudável.
 - Estabelecer limites de onde e quando usufruir das redes sociais pode ser benéfico para a saúde mental.
 - Diminua o tempo de uso diário. Procure observar nas configurações do aparelho e das próprias redes sociais o período em que se está permanecendo conectado a elas.
 - É possível também desativar as notificações de aplicativos no aparelho, as quais acabam estimulando o usuário a respeito das mensagens, lembretes, comentários, seguidores, dentre outros.
 - Outra importante ação com relação às redes sociais é ter atenção ao hábito de ficar rolando pelos feeds (fluxos de conteúdo), prestando assim atenção ao que se está consumindo.