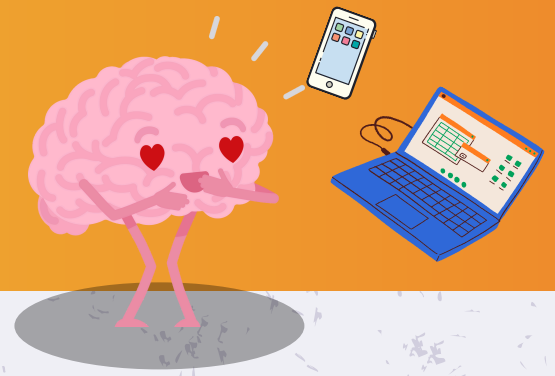


# DEPENDÊNCIA DIGITAL



A tecnologia está presente em praticamente tudo o que fazemos. Mas quando o uso de dispositivos digitais passa a interferir nas atividades do dia a dia, nos relacionamentos e na saúde mental, é hora de ligar o alerta. A dependência digital é um fenômeno real e pode trazer consequências sérias se não for reconhecida e enfrentada a tempo.

## Situações que indicam dependência digital:

- Sentir ansiedade ou irritação ao ficar longe do celular ou da internet.
- Perder a noção do tempo em redes sociais ou aplicativos.
- Deixar de cumprir obrigações (trabalho, estudo, autocuidado) por estar conectado.

## Como você pode melhorar isso:

A primeira etapa para lidar com a dependência digital é perceber o quanto o uso da tecnologia está interferindo na sua rotina e bem-estar. Depois disso, estabeleça momentos sem telas durante o dia, especialmente antes de dormir e durante as refeições. Priorize atividades offline que você goste, como ler, caminhar, cozinhar ou conversar presencialmente. Aplicativos de controle de tempo de tela também podem ser ferramentas boas, mas o mais importante é cultivar uma relação mais consciente com a tecnologia, entender que isso pode vir a te prejudicar. Em casos mais graves, o acompanhamento psicológico é essencial para entender a raiz do comportamento e desenvolver estratégias para resolução do problema.