**1. Campanhas de conscientização sobre o uso saudável da tecnologia**

* **Educação digital**: Promover campanhas educativas para conscientizar a população sobre os impactos do uso excessivo de redes sociais, abordando temas como **cyberbullying**, **ansiedade digital**, e **dependência tecnológica**.
* **Equilíbrio entre vida online e offline**: Incentivar o uso responsável das redes, promovendo um equilíbrio entre a vida digital e atividades físicas, sociais e culturais.

**2. Programas de educação tecnológica nas escolas**

* **Educação desde cedo**: Incluir nas escolas programas que ensinem crianças e adolescentes a usar a tecnologia de forma crítica e saudável, com foco em **alfabetização digital**, **limites de tempo de tela**, e **segurança online**.
* **Controle de tempo nas escolas**: Implementar sistemas de controle de tempo e monitoramento do uso de redes sociais durante o horário escolar para garantir que o foco esteja nas atividades educativas.

**3. Regulamentação de aplicativos de redes sociais**

* **Limitação de funcionalidades aditivas**: Regulamentar a introdução de funcionalidades nas plataformas que incentivam o uso prolongado, como **rolagem infinita** ou **notificações constantes**. Estimular o desenvolvimento de aplicativos com ferramentas para limitar o tempo de uso.
* **Transparência nos algoritmos**: Requerer que as plataformas sejam transparentes em relação aos seus algoritmos que incentivam o uso contínuo e prolongado, permitindo maior controle por parte do usuário.

**4. Políticas de saúde mental e bem-estar**

* **Programas de suporte psicológico**: Oferecer mais acesso a serviços de saúde mental, tanto na educação quanto no ambiente de trabalho, com foco em problemas relacionados ao uso excessivo de tecnologia.
* **Campanhas de saúde pública**: Criar campanhas que promovam o autocuidado, incentivando a prática de **mindfulness**, atividades físicas e períodos de desconexão.

**5. Incentivos para empresas promoverem o uso saudável**

* **Pausa digital no trabalho**: Incentivar empresas a adotar políticas de **pausas digitais**, incentivando os colaboradores a se desconectarem das redes sociais durante o horário de trabalho ou mesmo oferecer dias de "desintoxicação digital".
* **Programas de bem-estar corporativo**: Fomentar práticas empresariais que incentivem atividades fora das redes sociais, como o uso de aplicativos para meditação, relaxamento, e workshops de saúde mental.

**6. Promoção de atividades culturais e esportivas**

* **Incentivo à participação offline**: Políticas que promovam e facilitem o acesso a atividades culturais, artísticas e esportivas podem ajudar a reduzir o tempo gasto online. Centros comunitários, esportes e eventos culturais locais podem proporcionar opções atrativas para jovens e adultos.

**7. Estudo e monitoramento contínuo**

* **Monitoramento dos impactos**: Criar agências ou órgãos responsáveis pelo estudo do impacto do uso de redes sociais na sociedade e que possam propor ajustes contínuos nas políticas com base em novas descobertas sobre o impacto psicológico e social das plataformas digitais.