

## USO DA INTERNET E REDES SOCIAIS INFLUENCIAM NOS ESTADOS MENTAIS E RELACIONAMENTOS

Durante o distanciamento social, a internet e as redes sociais nos permitem trabalhar e estudar, manter relações com familiares e amigos, participar de atividades culturais entre outras vantagens.



No entanto, ao permanecer mais tempo em casa e acessando por mais tempo a internet, é importante tomar alguns cuidados.

### O uso intenso das redes sociais pode gerar ansiedade e dependência!

- ✓ Procure estabelecer limites para o uso das redes sociais e busque estabelecer combinados com as crianças e jovens.



- ✓ Evite utilizar as redes sociais durante as refeições, é importante prestar atenção na alimentação bem como interagir com as pessoas ao redor, de forma a cuidar de nossos relacionamentos.

- ✓ Pesquisas indicam que as luzes de dispositivos como celulares e tablets prejudicam a qualidade do sono. Tente não utilizar esses aparelhos próximo ao horário de dormir.



**LEMBRE-SE, VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO!**

Relações interpessoais precisam ser preservadas