

COMO ENCONTRAR EQUILÍBRIO

Embora facilite o contato entre pessoas distantes, a tecnologia também pode favorecer o isolamento

Alguns sinais merecem atenção: ansiedade ao ficar sem o celular, dificuldade de se desconectar, perda de produtividade, abandono de tarefas importantes, irritação quando o uso é interrompido e redução do interesse por atividades fora das telas. Reconhecer esses comportamentos é fundamental para evitar que o problema se agrave.

Estabelecer horários para acessar redes sociais, evitar o celular durante as refeições e criar am-

bientes livres de tecnologia são atitudes simples e eficazes. Também é importante reservar tempo para atividades off-line, como ler, praticar exercícios, cozinhar, conversar ou estar ao ar livre.

Em casos nos quais o uso da tecnologia provoca sofrimento, prejudica os relacionamentos ou interfere nas responsabilidades diárias, pode ser necessário buscar ajuda profissional. Psicólogos e outros especialistas podem auxiliar na identificação das causas da dependência e na construção de hábitos mais saudáveis.

Viver bem na era digital não significa abandonar a tecnologia, mas aprender a usá-la sem permitir que ela controle a rotina. Estabelecer limites, valorizar os momentos presenciais e cuidar da mente são passos fundamentais para construir uma relação mais saudável, consciente e produtiva com o mundo conectado. ●