



## **Janeiro Branco**

Você sente que está sempre grudado no celular, mesmo sem perceber? Já parou para pensar no que está ficando fora da tela?

A hiperconectividade tem impactos invisíveis no corpo e na mente: sobrecarga de informações, comparações constantes, estresse e a dificuldade de separar vida pessoal e trabalho. Tudo isso afeta diretamente a saúde mental.

Cuidar da mente também é aprender a se desconectar.

Fortalecer a autonomia emocional e adotar hábitos digitais mais equilibrados é um passo essencial para uma vida mais saudável.

Confira o folder aqui.