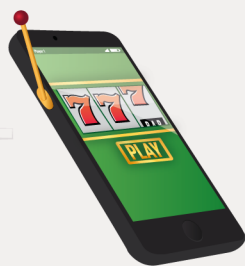


## EQUILÍBRIO EM JOGO: JANEIRO BRANCO E SAÚDE MENTAL

# UM CONVITE AO CUIDADO EMOCIONAL



A campanha Janeiro Branco nos lembra da importância de cuidar da saúde mental. Em um mundo cada vez mais conectado, onde jogos online atraem milhões de adultos, jovens e crianças, é essencial discutir os impactos emocionais dessa prática.



### JOGOS ONLINE E SAÚDE MENTAL

**O Lado Positivo da Conexão Social:** Multiplayer e comunidades online fortalecem laços e promovem interação.

**Desenvolvimento Cognitivo:** Estratégias e desafios estimulam o raciocínio e a criatividade.

### MAS É PRECISO ATENÇÃO!

**Ciclo de Dependência:** O excesso pode levar ao vício, prejudicando relações e rotina.

**Privação de Sono:** Longas horas jogando afetam a qualidade do descanso.

**Impacto Financeiro:** Microtransações e apostas online podem gerar dívidas e ansiedade.



### COMO ENCONTRAR O EQUILÍBRIO?



**Defina Limites:** Estabeleça horários para jogar e para desconectar.

**Busque Apoio:** Abra espaço para o diálogo com amigos, família ou profissionais de saúde mental.

### DICAS PRÁTICAS PARA PAIS

#### Monitore com Empatia:

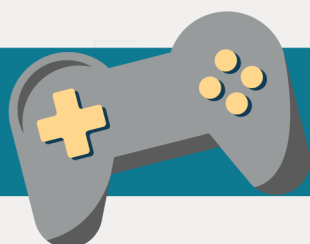
Acompanhe o conteúdo dos jogos e converse com as crianças sobre o que elas jogam.

**Equilibre Rotinas:** Incentive atividades offline, como esportes, leitura e tempo em família.



**Observe Comportamentos:** Fique atento a sinais de isolamento, irritação ou ansiedade ligados aos jogos.

**Seja Exemplo:** Evite exageros nos seus próprios hábitos digitais.



VAMOS CONTINUAR ESSA CONVERSA NA CARE TALK PILL?



Infográfico exclusivo desenvolvido com carinho pela CARE Global Partners.

Precisa de suporte para seguir nessa jornada?  
Fale com o Programa de Apoio ao Empregado da sua Empresa!

