



DIVERSIDADE E  
INCLUSÃO

***SAÚDE E BEM  
ESTAR DIGITAL***





Alguma vez você já sentiu que o excesso de uso de internet, em especial redes sociais, **estavam causando efeitos negativos na sua vida?**

Quanto mais a tecnologia se torna acessível e parte do cotidiano da sociedade, mais se faz necessário entender como atingir o **bem-estar digital.**

# ***SAÚDE E BEM ESTAR DIGITAL***

- *Estresse e Ansiedade*
- *Depressão e Isolamento Social*
- *Baixa Autoestima e Comparação Social*
- *Falta de Concentração e Falta de Produtividade*
- *Perda de Conexão com o Mundo Real*
- *Saúde Digital: Mental e Emocional*
- *Como Alcançar o Bem-Estar Digital*
- *DICAS*
- *Conclusão*
- *Vídeos referências*
- *Referências*

O uso descontrolado da tecnologia é capaz de levar o indivíduo a altos níveis de estresse e ansiedade.

Isso ocorre porque a constante exposição a informações, notificações e **demandas digitais pode sobrecarregar a capacidade de lidar com as pressões e expectativas, resultando em sentimentos de angústia.**

Sabe aquela sensação, por exemplo, de que, hoje em dia, ocorrem muito mais tragédias do que antigamente? Então, essa sensação é criada pelo fácil acesso a notícias de todo o mundo em tempo real, coisa que não existia antes.

## ESTRESSE E ANSIEDADE

Chamamos de **isolamento social** o ato voluntário ou involuntário de manter-se um indivíduo **isolado do convívio** com outros indivíduos ou com a sociedade.

A dependência excessiva da tecnologia e a falta de interações pessoais significativas contribuem indiretamente para sentimentos de solidão, isolamento social e até mesmo [depressão](#).

Ou seja, passar a maior parte do tempo em atividades digitais leva à falta de conexões reais e profundas com outras pessoas, afetando negativamente o [bem-estar emocional](#).

## DEPRESSÃO E ISOLAMENTO SOCIAL

Quem já sofria de quadros de instabilidade mental e psíquica pode sofrer um agravamento deles, **havendo até o pensamento suicida ou o suicídio.** Além dos prejuízos de saúde imediatos, existem os **prejuízos econômicos e sociais.**

O isolamento social, apesar de necessário em determinadas situações, como pandemias e epidemias, tende a causar crises no abastecimento de alimentos, medicamentos e outros insumos necessários à manutenção da vida, além de desencadear sérias **crises econômicas**, aumentando a [desigualdade social](#), a fome e o desemprego.

## DEPRESSÃO E ISOLAMENTO SOCIAL

# Baixa Autoestima e Comparação Social

As redes sociais geram uma comparação constante com os outros, já que muitas vezes as pessoas tendem a mostrar apenas as melhores versões de si mesmas online. **Então, isso causa uma baixa autoestima, sentimentos de inadequação e insatisfação com a própria vida.**

Lembre-se que essas pessoas também podem estar passando por sentimentos de angústia, frustração e baixa autoestima.

Mas, no ambiente virtual, a maioria prefere mostrar apenas o seu lado bom.

A comparação nas redes sociais é alimentada por diversos mecanismos, um desses, **é a exposição seletiva de vidas perfeitas**. As pessoas tendem a compartilhar apenas os momentos mais positivos e bem-sucedidos de suas vidas, **criando uma ilusão de perfeição**. Isso pode distorcer a realidade e levar os outros a se sentirem inadequados em comparação.



## Como evitar cair na armadilha da comparação:

**Praticar o autocuidado e a autenticidade:** Concentre-se em si mesmo, em suas próprias realizações e no desenvolvimento pessoal. Valorize quem você é e seja autêntico em suas interações nas redes sociais.

**Limitar o tempo nas redes sociais:** Estabeleça limites saudáveis para o tempo que você gasta nas redes sociais. Ficar constantemente exposto a imagens e atualizações de outras pessoas pode aumentar a comparação.

**Seguir perfis inspiradores e positivos:** Selecione os perfis que você segue. Opte por seguir pessoas que compartilham conteúdo inspirador, motivador e que promovam uma visão realista da vida.

Lembrar-se de que as redes sociais são uma representação superficial da vida: **Sempre tenha em mente que as redes sociais são apenas uma parte limitada da vida das pessoas.**



**COMPARAÇÃO SOCIAL : COMO EVITAR**



# FALTA de CONCENTRAÇÃO e FALTA de PRODUTIVIDADE

O uso constante de dispositivos eletrônicos e a multitarefa digital afeta negativamente a capacidade de concentração e foco, além de **fomentar a procrastinação**.

Essa prática, então, **resulta em menor produtividade no trabalho ou nos estudos**, bem como em dificuldades de atenção em outras áreas da vida.

A **exposição à luz azul** emitida pelos dispositivos eletrônicos, especialmente antes de dormir, **interfere na qualidade do sono**, já que uso excessivo de tecnologia à noite pode afetar o ritmo circadiano e levar a dificuldades para adormecer, insônia e sono de má qualidade.

A psicologia do sono, inclusive, estuda os efeitos que a falta de descanso causa no indivíduo, como é o caso do [estresse](#), [ansiedade](#), entre outras questões de [saúde mental](#).

# PERDA da CONEXÃO com o MUNDO REAL

**Passar muito tempo em atividades digitais faz com que o indivíduo perda de conexão com o mundo real, incluindo natureza, hobbies, interações sociais face a face e outras experiências offline.**

**Assim, essa desconexão fortalece sentimentos de desconforto, alienação e falta de propósito.**

Fomos nos tornando escravos da tecnologia. Muitos de nós não conseguimos mais “nos desconectar”; temos a necessidade de estar sempre “on-line”.

**O vício pela conectividade cresceu tanto que, atualmente, já existe clínicas de recuperação para dependentes digitais.** Enquanto isso, os “relacionamentos reais” estão definhando. Pessoas sob o mesmo teto estão tornando-se estranhas umas às outras e, em contrapartida, o número de “amigos” nas redes sociais chega aos milhares. Tornou-se mais cômodo “conhecer” alguém por intermédio de seu perfil na rede do que gastar tempo com essa pessoa.

Mas, como resolver esse problema? É preciso abandonar a vida digital? Não. E isso nem seria possível, uma vez que, temos necessidade da tecnologia praticamente para tudo o que fazemos. **O segredo está no equilíbrio.** Não se pode desprender-se totalmente da tecnologia, nem deixar-se subjugar por ela. É preciso ter, nas mãos, o poder da decisão: **“Eu escolho me conectar” e “Eu escolho me desconectar!”.**

# SAÚDE MENTAL e EMOCIONAL



O uso excessivo ou inadequado da tecnologia **estão diretamente ligados a problemas de saúde mental e emocional**. Isso porque a exposição constante a informações estressantes, a [pressão social nas redes sociais](#) e a dependência excessiva da tecnologia são fatores desencadeantes para ansiedade, depressão, isolamento social e baixa autoestima.

## **Equilíbrio entre vida digital e offline**

Isso permite que as pessoas dediquem tempo suficiente para atividades importantes fora do mundo digital, **como passar tempo com a família e amigos, participar de hobbies, exercitar-se, ler livros ou simplesmente relaxar**. Portanto, um equilíbrio adequado ajuda a preservar a qualidade de vida, promovendo uma sensação de realização e felicidade.

## **Produtividade e desempenho nas atividades cotidianas**

Embora a tecnologia digital ofereça muitas ferramentas e recursos para melhorar a produtividade e o desempenho, o uso excessivo e descontrolado pode levar a distrações constantes, diminuição da concentração e menor eficiência no trabalho ou estudos.

# Como alcançar o Bem Estar Digital ?



O bem-estar digital envolve adotar práticas e hábitos saudáveis para garantir que a tecnologia seja usada de maneira equilibrada e benéfica. Veja algumas atitudes:

- **Consciência**

Estar ciente de como você está usando a tecnologia, **reconhecendo os momentos em que ela está interferindo em outras áreas importantes da vida**, por exemplo, no sono, trabalho, relacionamentos ou lazer.

- **Equilíbrio**

Encontrar um **equilíbrio saudável entre o tempo gasto em atividades online e offline**, estabelecendo limites e reservando momentos sem tecnologia para descanso, relaxamento e conexões pessoais.

- **Limites e autodisciplina**

Estabelecer limites para o uso de dispositivos e aplicativos, como **definir horários específicos para verificar e-mails ou redes sociais**, evitar o uso excessivo antes de dormir e evitar a dependência constante do uso da tecnologia.

# Como alcançar o Bem Estar Digital ?



- **Autocuidado**

Adotar práticas de segurança e privacidade online, como usar senhas fortes, proteger informações pessoais, **evitar compartilhamento excessivo e ser seletivo em relação às interações online.**

- **Discernimento**

Desenvolver a habilidade de **avaliar criticamente o conteúdo online, filtrar informações falsas ou enganosas** e buscar fontes confiáveis e verificáveis.

Assim, o bem-estar digital visa promover uma relação saudável e consciente com a tecnologia, maximizando seus benefícios e minimizando seus impactos negativos na saúde e qualidade de vida.

- **Saúde mental**

Cuidar da [saúde mental](#) e emocional, monitorando como o uso da tecnologia afeta seu estado de espírito e **buscando atividades que promovam bem-estar, como exercícios físicos, meditação, hobbies e interações sociais offline.**

# DICAS



- Desativar as notificações;
- Depois de muito tempo online, parar para preparar uma comida, jogar um jogo de tabuleiro, ler um livro ou fazer uma caminhada;
- Quando sentir vontade de acessar uma rede social, esperar 10 minutos. É o tempo para o seu cérebro fazer um juízo de valor e pensar: será que eu preciso mesmo navegar no Instagram agora?
- Fazer pequenos ou grandes períodos de detox. Passar uma manhã sem acessar uma rede social pode ser um bom começo;
- Limitar o uso de tela durante contatos sociais.

Aprendemos, nesta aula, que apesar de vivermos em uma era em que a comunicação virtual é predominante, **é fundamental lembrar que a verdadeira arte de se relacionar vai além do mundo digital.**

**O desafio está em encontrar um equilíbrio saudável entre o virtual e o presencial,** aproveitando os benefícios da tecnologia para nos conectarmos, mas também dedicando tempo para estar fisicamente presentes nas relações.

Sair do virtual e se conectar pessoalmente nos permite explorar a plenitude da comunicação humana, experimentando a riqueza das expressões faciais, das vozes e das emoções compartilhadas. **Afinal, é nos encontros presenciais que encontramos a verdadeira essência do relacionamento humano.**

# CONCLUSÃO

## *Links Referência:*

- *TESTE de DEPENDÊNCIA NAS REDES SOCIAIS*  
<https://revistamarieclaire.globo.com/saude/noticia/2023/11/teste-de-dependencia-voce-tem-vicio-em-redes-sociais.ghtml>



# *Referências*

- [www.psicologoeterapia.com.br](http://www.psicologoeterapia.com.br)
- [www.revistaexame.com.br](http://www.revistaexame.com.br)
- [www.revistamarieclaire.globo.com](http://www.revistamarieclaire.globo.com)
- [www.linkedin.com](http://www.linkedin.com)

[www.nurap.org.br](http://www.nurap.org.br)



*DIVERSIDADE E  
INCLUSÃO*

