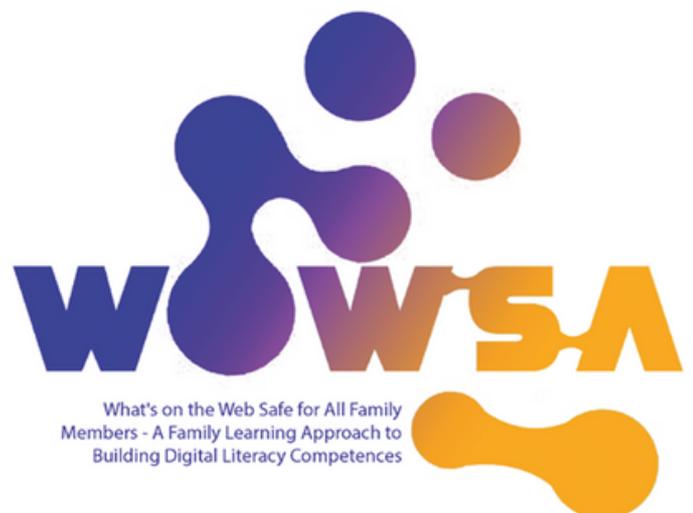


# EQUILÍBRIO E BEM-ESTAR DOS MEDIA

Nível Avançado



# Media Hoje...

Estar totalmente presente num mundo cheio de Facebook, Instagram, Snapchat, Twitter, e mensagens de texto pode ser difícil. No entanto, fechá-lo completamente não parece ser uma opção particularmente realista para a maioria de nós. É por isso que encontrar formas de equilibrar as tuas redes sociais e a tua vida offline é na verdade super importante para uma existência significativa.

Conteúdo de media que seja humorístico ou que distraia ou forneça uma conexão significativa aos colegas e uma ampla rede social pode até ajudar a evitar a depressão ou o isolamento.

Também utilizamos as redes sociais para entretenimento e auto-expressão. E as plataformas podem expor-nos a eventos atuais, tendências, permitir-nos interagir através de barreiras geográficas e ensinar-nos sobre uma variedade de assuntos.



**E O**

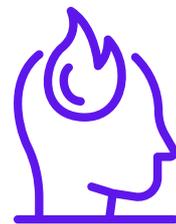
*equilíbrio?* ⚖️



Is Social Media Hurting Your Mental Health? | Bailey Parnell | TEDxRyersonU

As Redes Sociais estão a prejudicar a tua  
Saúde Mental? | Bailey Parnell |  
TEDxRyersonU

Todos sabemos que passamos mais tempo que o desejável nos nossos telefones. O nosso tempo no ecrã no final da semana atinge novos recordes e nem sequer damos por isso. A rolagem sem sentido e o consumo de media ocupam muito do nosso tempo e podem ter efeitos sérios na nossa saúde mental.



# O "Desenrolar da Perdição" (Doomscroll)

## O Que Acontece no Teu Cérebro Quando Tu Fazes o "Desenrolar da Perdição"?

Instagram, TikTok, e outras aplicações estão lá para ti naqueles momentos aborrecidos entre momentos em que estás à espera do autocarro e precisas desesperadamente de algum estímulo. Este tipo de ligação com outros pode ser um grande impulso. No entanto, pode sempre haver experiências desagradáveis.

### Trolling na Internet

Trolling é quando alguém comenta ou responde a algo que tu publicas, normalmente de uma forma conflituosa que é concebida para obter uma reação forte e emocional. Embora muitas pessoas usem o termo em contextos onde o sentido de humor é apreciado, a verdade é que o trolling pela internet pode ficar bastante desagradável e nem sempre é motivo de riso.

### O que é doomscrolling?

Doomscrolling é uma rolagem descuidada através de posts nas redes sociais, artigos de notícias negativas ou outras plataformas de partilha de conteúdos.



Doomscrolling pelos feeds de notícias à procura das últimas actualizações também pode ser mau para o teu cérebro. Doomscrolling, a Universidade de Londres observou, pode significar "sentir-se apanhado e sobrecarregado por uma corrente de informação que parece estar fora de controlo". Embora o Doomscrolling possa parecer uma forma de te manteres informado, pode simplesmente alimentar a resposta ao stress do teu cérebro, bombardeando-o com negatividade, levando-o a libertar cortisol e a manter-te no limite.



# Não deixes o teu telefone assumir o controlo

- **Compra um Relógio de Alarme Real** obter um verdadeiro despertador - em vez de usar o alarme no teu telemóvel pode ser mais eficiente do que pensas.

- **Dedica tempo ao contacto cara-a-cara**

As redes sociais elogiam as relações que temos na vida em vez de as substituir, e é importante arranjar tempo para conversas e interações reais devido a isso.

- **Usa uma aplicação para controlar o tempo do ecrã**

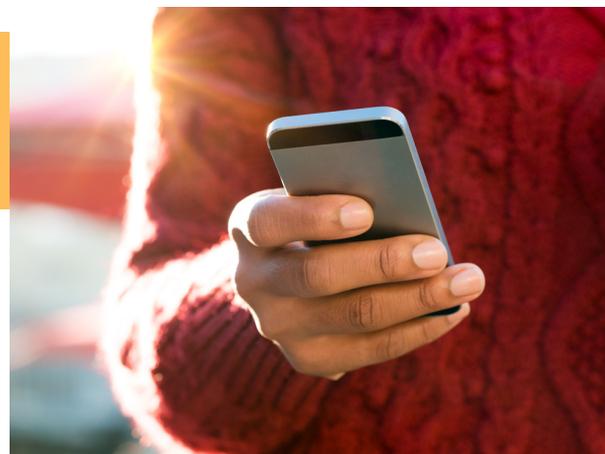
Combate o fogo com fogo. É irónico, mas as aplicações e extensões transferíveis removem alguns dos gatilhos incorporados pelos designers e engenheiros e ajudam-te a estar mais consciente do que estás a fazer.

- **Tira um dia de folga!**

Os telefones não comem nem tomam duchas, mas ainda assim precisam de férias.

## Por fim...

A tecnologia deve idealmente melhorar as nossas vidas, não nos tirar nada, e mesmo assim pode ser incrivelmente difícil encontrar um equilíbrio saudável entre as nossas vidas online e offline. A boa notícia é que não é assim tão difícil de resolver - só precisas de ser um pouco pró-ativo e ter um desejo de mudança.



- **Pratica a Regra "Não é permitido quarto".**

Manda uma mensagem de boa noite aos teus amigos, e depois passa os últimos 30 minutos antes de te deitares a ler um livro ou a escrever num diário. Se o fizeres de Domingo a Quinta-feira, já te deste duas horas e meia de **espaço mental extra** por semana!

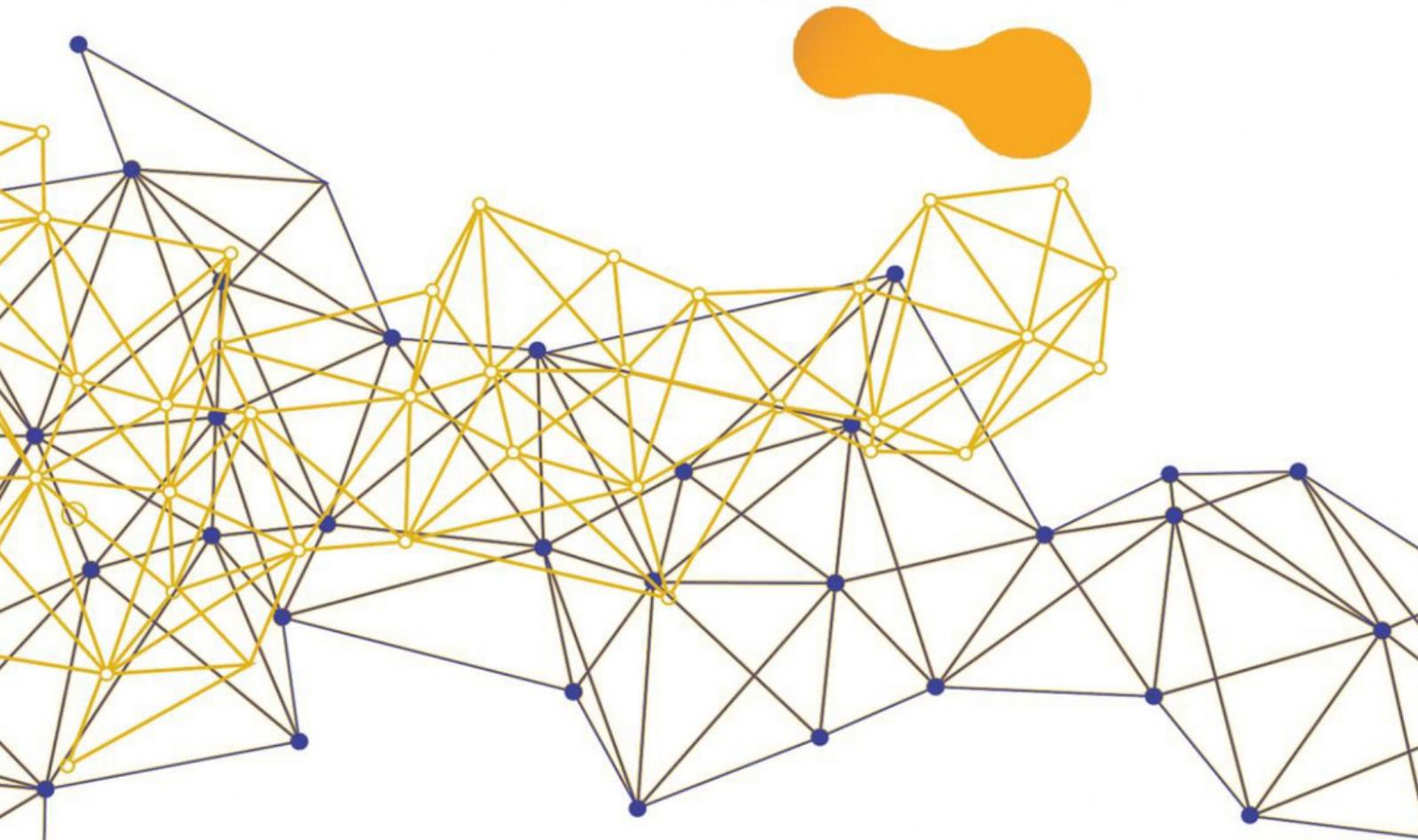
Controla o teu telefone. Não o deixes controlar-te.  
Como é que as redes sociais afetam o teu bem-estar?

O Efeito das Redes Sociais nos Adolescentes





# WOWSA



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."  
Project Number: 2020-1-AT01-KA204-077958