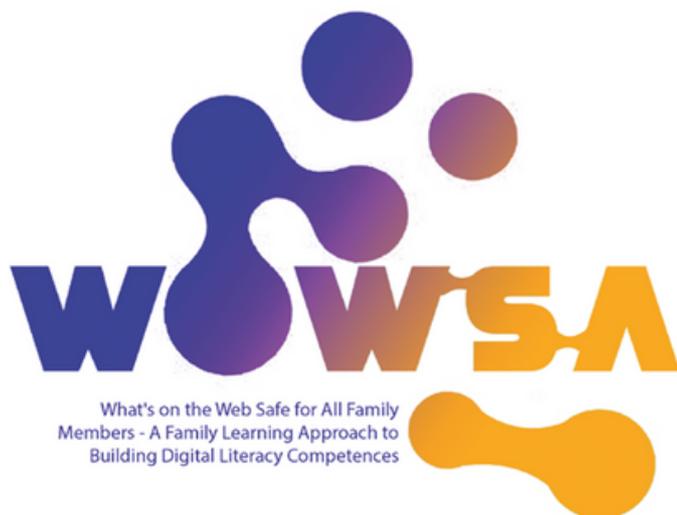


# EQUILÍBRIO E BEM-ESTAR DOS MEDIA

Nível Introdutório





## ***Alguma vez tiveste a sensação de que já passaste demasiado tempo ao telemóvel? O que estavas a fazer?***

Os ecrãs e dispositivos tornaram-se essenciais para nós, e podem ser excelentes dispositivos de aprendizagem. Podemos usá-los para nos conectarmos com outros, obter apoio, dominar novas habilidades, relaxar e divertir-nos. Mas estás a equilibrar o teu tempo de ecrã e os media que consumes? Estás a contribuir para o teu bem estar?

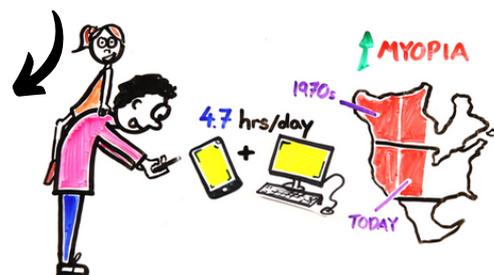


Nem todo o tempo do ecrã é o mesmo. Se estás a consumir meios de comunicação que te deixam em baixo ou que te deixam ansioso ou deprimido, passando demasiado tempo a rolar sem sentido, deves avaliar e redirecionar o teu foco!

MENTAL HEALTH: Using tech to support your wellbeing

Is technology making life better or worse?

Guide to anxiety



How Is Your Phone Changing You?

# A ansiedade adora as redes sociais!



Já lá estivemos todos: rolando, rolando, rolando, rolando, e quando dás por isso, já passou uma hora inteira!

**Algumas das formas negativas que as redes sociais podem ter impacto no teu bem-estar incluem:**

- Perturbar o teu sono
- Concentração na aparência
- Imagens falsas/enganosas
- Não consegues evitar comparar-te com os outros
- Cyberbullying, trolling, catfishing, etc..
- FOMO (medo de falhar)
- Pode ser viciante
- Passas o tempo *scrolling* em vez de socializares ou de te dedicares ao autocuidado.

## **Estratégias para uma alimentação mentalmente saudável:**

- Segue páginas que apoiam e promovem a diversidade.
- Páginas que oferecem uma vista equilibrada sobre o lado (dias bons e dias maus).
- Junta-te a grupos onde te sintas seguro e apoiado, e faz com que sejas apaixonado.
- Lembra-te que as redes sociais devem melhorar a socialização com os amigos, e não substituí-la.
- Faz uma pausa de tempo a tempo.
- Guarda algumas coisas só para ti (escolhe e decide o que colocas.)

**Boas notícias! Na verdade, há muitos benefícios em usar redes sociais (de uma maneira saudável, claro!)**

**Sabias que as redes sociais podem ser boas para ti?**

**As redes sociais podem ajudar-te...**

Desenvolve a tua identidade

Desenvolve os teus objetivos/ aspirações

Socializar com amigos

Suportes de Acesso

Keep your feed fit: Make socials

➔ good for your mental health

# Encontrar o equilíbrio na nossa vida digital

A quantidade de tempo que passas no teu ecrã pode passar sorrateiramente sem que te apercebas disso. O que podes fazer se o teu tempo no ecrã se desequilibrou e o teu sentimento de ansiedade?



- Faz outras actividades primeiro antes de relaxares online. Por exemplo, faz algum exercício, faz os teus trabalhos de casa e tarefas, passeia o cão e passa tempo com a tua família antes de ligares o teu aparelho.



- Marca alguns "tempos sem ecrã" durante o teu dia. Marca as horas para "desligar". Faz com que a hora das refeições seja grátis.



- Certifica-te de que tens passatempos e interesses offline de que gostas regularmente, como ver amigos ou praticar desporto.



- Descobre quanto tempo vais dormir? Dormir deve ser uma prioridade, pois é importante para a nossa saúde física e mental.

## Mais recursos

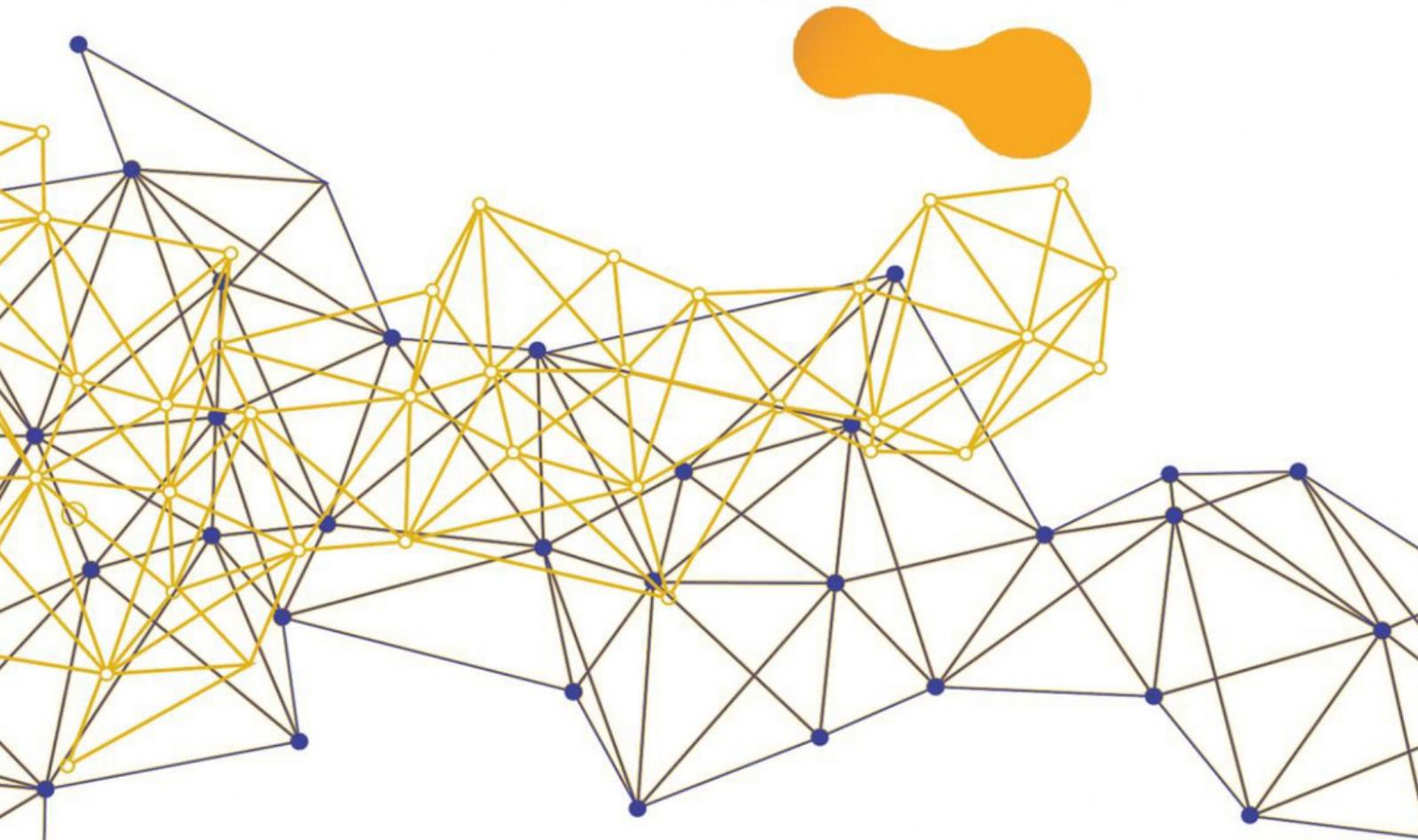
[6 Reasons to Take a Smartphone Vacation!](#)

[Screen Time: How Much Is Too Much?](#)

[Digital Life: Balance - Buried Alive](#)



# 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