

**SAÚDE MENTAL E A  
MINHA IDENTIDADE  
ONLINE**  
NÍVEL INTRODUTÓRIO



# TAMUS

## TALKING ABOUT IT MAKES US STRONGER

<https://tamusproject.eu/>

### Revista interativa

## Saúde mental e a minha identidade online



**Jugendförderverein Parchim /Lüz e.V.**  
Germany(Parchim)  
[www.jfv-pch.de](http://www.jfv-pch.de)



**CO&SO - Consorzio Per  
La Cooperazione E La Solidarieta**  
Italy (Firenze)  
<https://coeso.org/>



**Enoros Consulting Limited**  
Cyprus (Nicosia)  
[www.enoros.com.cy](http://www.enoros.com.cy)



**INFODEF**  
Spain (Valladolid)  
[www.infodef.es](http://www.infodef.es)



**La compagnie du nouveau monde**  
France (Vernon)  
[www.lezardnormand.com](http://www.lezardnormand.com)



**KMOP - Education and Innovation Hub**  
Greece (Kifisia)  
[www.kmop.gr](http://www.kmop.gr)



**Storytellme**  
Portugal (Charneca da Caparica)  
[www.storytellme.pt](http://www.storytellme.pt)



**The Rural Hub**  
Ireland (Carrickmacross)  
[www.theruralhub.ie](http://www.theruralhub.ie)

## **NÍVEL**

Nível introdutório

## **FAIXA ETÁRIA**

13-17 anos

## **TEMA**

Saúde mental e a minha identidade online



As redes sociais tornaram-se uma parte essencial da vida dos jovens, oferecendo uma plataforma de autoexpressão, comunicação e ligação social. No entanto, é importante reconhecer os potenciais efeitos negativos da utilização excessiva das redes sociais na saúde mental. Neste vídeo, discutiremos alguns dos potenciais efeitos negativos da utilização das redes sociais.

Ligação: <https://youtu.be/jGPNgX5Ybdw?feature=shared>



# QUESTIONÁRIO DE CHECK-IN

Obrigado por teres visto este pequeno vídeo!

Podes dispensar 2 minutos para refletir e responder a algumas perguntas sobre o vídeo? Para isso, é necessário que tenhas uma caneta e papel e que respondas às seguintes perguntas de reflexão:

1. Achaste este pequeno vídeo interessante?
2. Aprendeste alguma coisa nova com o vídeo?
  - i. Se sim, o que é que aprendeste?
3. Alguma vez pensaste sobre o impacto que as redes sociais podem ter na tua saúde mental?
4. Alguma vez pensaste em como a utilização contínua da tecnologia pode afetar o teu sono e a tua saúde mental?
5. Quais são, na tua opinião, as partes mais difíceis de uma desintoxicação digital?
  - i. Reserva 2 minutos para escreveres a tua opinião.

# RESULTADOS ESPERADOS DA APRENDIZAGEM

## CONHECIMENTO

- Conhecimento sobre o impacto das redes sociais na minha saúde mental.

## COMPETÊNCIAS

- Descrever os passos a seguir para proteger o nosso bem-estar em ambientes online.
- Descrever o impacto das redes sociais na minha saúde mental.

## ATITUDES

- Ter consciência do impacto das redes sociais no meu bem-estar.



**PROMOVER A SAÚDE  
MENTAL - PASSOS  
PARA MINIMIZAR O  
IMPACTO DAS REDES  
SOCIAIS NOS JOVENS**

# PROMOVER A SAÚDE MENTAL - PASSOS PARA MINIMIZAR O IMPACTO DAS REDES SOCIAIS NOS JOVENS

As redes sociais são uma parte importante da vida de todos os jovens do planeta. Da comunicação ao entretenimento, a maior parte da informação e dos conteúdos que consumimos provêm dos nossos telemóveis. É por isso que é muito importante compreender como estar atento ao potencial impacto das redes sociais na tua saúde mental. Para saberes como criar uma relação mais saudável com as redes sociais, aqui estão algumas dicas úteis!

1. Estabelece limites importantes: cria limites melhores para o tempo que passas nas redes sociais. Através da funcionalidade de tempo de ecrã no teu dispositivo, tenta definir limites de tempo saudáveis para todas as aplicações de redes sociais no teu telemóvel.
2. Faz uma desintoxicação digital: faz pausas regulares nas redes sociais e designa períodos específicos, como fins-de-semana ou noites, em que te desligas completamente das redes sociais. Utiliza esse tempo para atividades que alimentem o teu bem-estar, como passatempos, exercício físico ou passar tempo de qualidade com os teus entes queridos.

3. Selecciona o conteúdo que consumes: sê seletivo quanto ao conteúdo que consumes online. Despende algum tempo a seleccionar a tua experiência online, bloqueando e silenciando tópicos e pessoas que te deixam desconfortável, que são prejudiciais ou que te fazem sentir em baixo.
4. Limita as tuas notificações: ajusta as tuas definições de notificação de forma a reduzir as distrações e minimizar a necessidade constante de verificar as redes sociais.
5. Pratica a autorreflexão: reserva algum tempo para refletir sobre as tuas emoções e o teu bem-estar ao navegar nas redes sociais. Repara no impacto que determinados conteúdos ou interações têm na tua saúde mental.

Ao dedicares algum tempo para pôr em prática algumas das dicas acima, podes começar a cultivar uma relação mais saudável com as redes sociais, proteger o teu bem-estar e criar uma experiência digital mais equilibrada e gratificante.

Prioriza a tua saúde mental, abraça a tua individualidade e encontra alegria nos teus mundos online e offline!



# **ATIVIDADE DE AUTOAJUDA - O MEU DETOX DIGITAL!**

# ATIVIDADE DE AUTOAJUDA - O MEU DETOX DIGITAL!

Uma das melhores formas de diminuir o impacto das redes sociais na tua saúde mental é fazer uma desintoxicação das redes sociais e dos dispositivos digitais em geral. Uma desintoxicação digital implica um distanciamento temporário dos dispositivos digitais durante um período pré-determinado, que pode ir de algumas horas por dia a um dia inteiro ou mesmo a um fim de semana por mês.

Começa por verificar a quantidade de tempo que passas nas redes sociais nos teus telemóveis. Podes fazê-lo acedendo às definições de tempo de ecrã no teu telemóvel.

## *Quanto tempo gastas nas redes sociais?*

Utilizando as suas funcionalidades de tempo de ecrã, define um limite máximo de 30 minutos para cada uma das suas aplicações de redes sociais - o que inclui o TikTok, o Instagram, o Snapchat, entre muitas outras.

Em seguida, escolhe um dia por semana em que tentarás utilizar o teu telemóvel o menos possível. Isto significa que irás esforçar-te por passar o máximo de tempo possível longe do teu telemóvel, desligando as notificações e removendo os ecrãs da tua visão.

Depois de concluir esta etapa, compromete-te a deixar de utilizar o telemóvel logo pela manhã e à noite. Isto irá ajudar-te a dormir melhor e a relaxar durante mais tempo. Tal como ajudará a diminuir os hábitos de pensamento negativo e a promover padrões de sono saudáveis a longo prazo



# VIDEOTECA

[VIDEO] 5 formas loucas de como as redes sociais estão a mudar o seu cérebro neste momento

[https://youtu.be/HffWFd\\_6bJ0](https://youtu.be/HffWFd_6bJ0)

[VIDEO] Porque é que estás tão viciado no teu smartphone?

<https://youtu.be/3KjeRmkyY9c>

[VIDEO] Dependência das redes sociais

<https://youtu.be/VjcxbOmV6Do>



# TAMUS

TALKING ABOUT IT MAKES US STRONGER



Cofinanciado pela  
União Europeia

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões. Número do projeto: 2022-1-DE02-KA220-ADU-000085693