
10 Hábitos para uma vida digital plena

- Doseia o uso do telemóvel e do computador no teu quotidiano.
- Dá preferência aos relacionamentos reais ao invés dos virtuais.
- Repara se o teu desempenho escolar ou laboral está a ser afetado.
- Reflete acerca do tempo que passas conectado e tenta fazer diferente.
- Pratica exercício físico com regularidade e alonga entre as utilizações digitais. O teu corpo e mente agradecem.
- Faz pausas para te alimentares devidamente e procura dormir sem interferências.
- Não acredites em tudo o que partilham.
- Pensa antes de partilhares para não te arrependeres (fotos, dados, etc).
- Fica atento às alterações físicas, psicológicas e sociais que resultem do uso abusivo da internet.
- Presta atenção aos convites para participares em jogos de manipulação. São esquemas concebidos para te pressionar;
- Lembra-te que tudo o que postares é para sempre e pode ser usado contra ti.

Perguntas frequentes

Existe uma aplicação da qual estou dependente. Como posso inverter isso?

Apaga a app do telemóvel, *tablet* ou computador. Se não for uma opção, ativa o despertador de forma a limitares um intervalo de tempo para utilização. Experimenta e descobre um hobby para te distraíres e não pensares na app.

Como posso controlar a minha vontade incontrolável de ver vídeos no youtube?

Tens trabalho de casa por fazer? Se sim, trata disso! E se continuares a pensar nos vídeos, lembra-te das consequências que poderão resultar de não fazeres o TPC. Caso não tenhas, liga para um amigo, procura atividades no exterior, lê um livro e diverte-te.

Tenho uma forte tendência para ocupar os meus tempos livres com a internet. Não sei o que fazer para além disso?

Tu podes escolher. Desliga todos os teus aparelhos, sai de casa e limpa a tua mente. Procura a companhia de pessoas interessantes e experimenta atividades novas. Vais ver que existe muito mais para além da internet.

É seguro utilizar redes wi-fi abertas?

Toma cuidado pois muitas das redes desprotegidas não existem pela “boa vontade” do administrador e poderão ser um engodo para roubar dados pessoais.

Dia Mundial da Internet – Jovens



17 de maio

DIREÇÃO REGIONAL DA PREVENÇÃO E
COMBATE ÀS DEPENDÊNCIAS

Riscos do uso abusivo da internet

Para as tuas emoções

- Solidão;
- Isolamento;
- Tristeza;
- Depressão;
- Ansiedade;
- Impaciência;
- Alterações de humor;
- Estado de consciência alterado;
- Irritabilidade;
- Dificuldades de atenção;
- Apatia;
- Transtornos psicóticos;
- Desordens de personalidade.

Para o teu corpo

- Obesidade;
- Distúrbios alimentares (aumento ou perda de peso);
- Privação de sono;
- Tendinites;
- Dores de costas;
- Alterações visuais (ex: fadiga visual, visão turva ou olhos secos);
- Dores nos pulsos e mãos (Síndrome de Túnel cárpico);
- Enfraquecimento do sistema imunitário.

Para as tuas relações

- Fobia social;
- Dificuldades de relacionamento interpessoal;
- Problemas conjugais;
- Timidez;
- Isolamento;
- Solidão.

Sabias que...

- *Quando utilizada de forma exagerada, a internet pode acarretar comportamentos problemáticos com sinais e sintomas semelhantes aos de outras adições, como as drogas ou o álcool.*
- *Esta dependência não – química pode causar a longo prazo danos ao nível da estrutura do cérebro, registando-se, de acordo com alguns estudos, uma diminuição da massa cinzenta, podendo afetar a tua memória, a capacidade de gerires as tuas emoções e até a fala.*