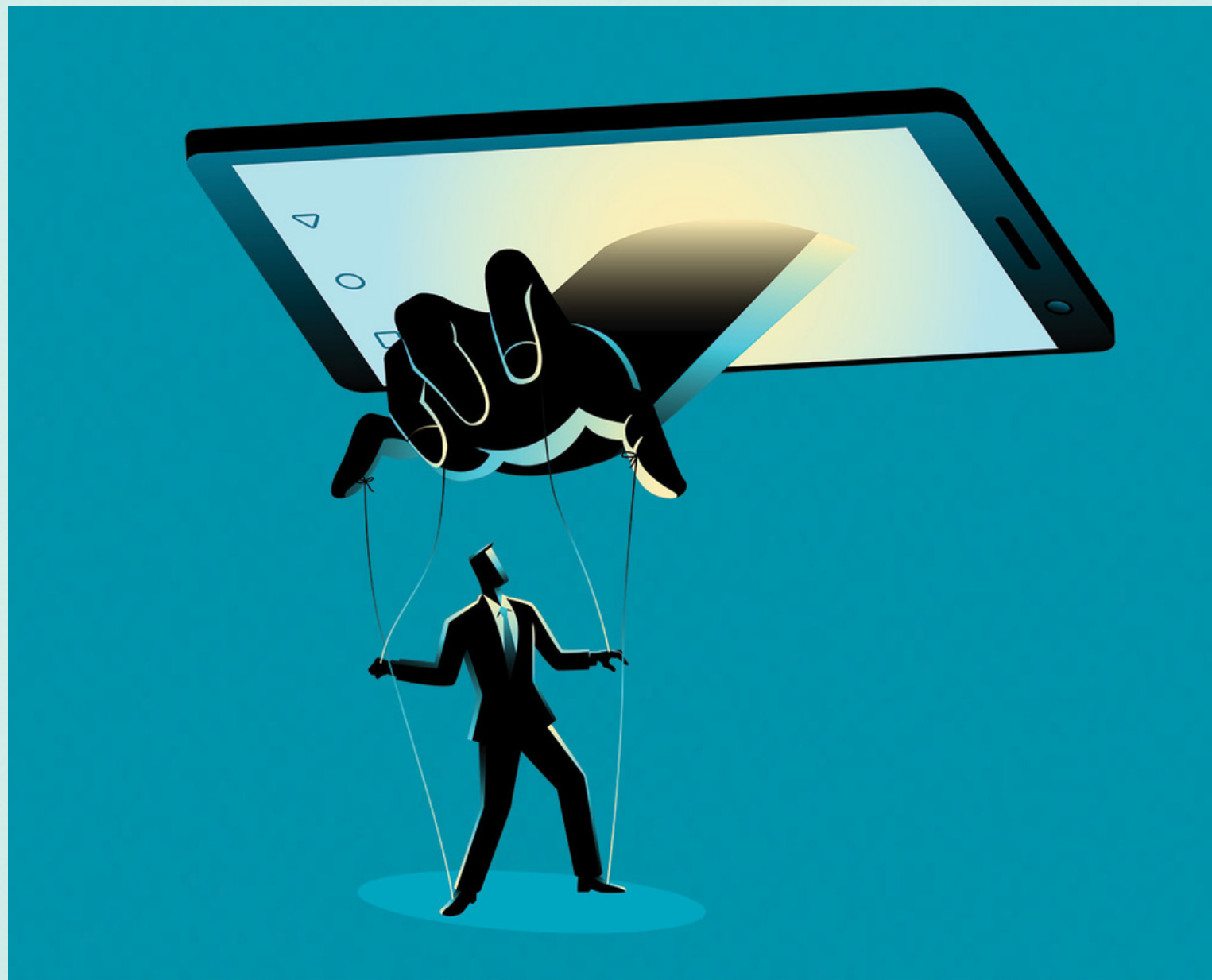


Novembro 2022



# Controla a tecnologia, antes que ela te controle a ti!

Emocionalmente Falando: Com alunos  
Plano de desenvolvimento Pessoal, Social e Comunitário

Técnica responsável: Inês Simões (psicóloga)

"Está tudo bem, estou a jogar."

O que há de errado aqui?

Que tipo de jovens são estes?



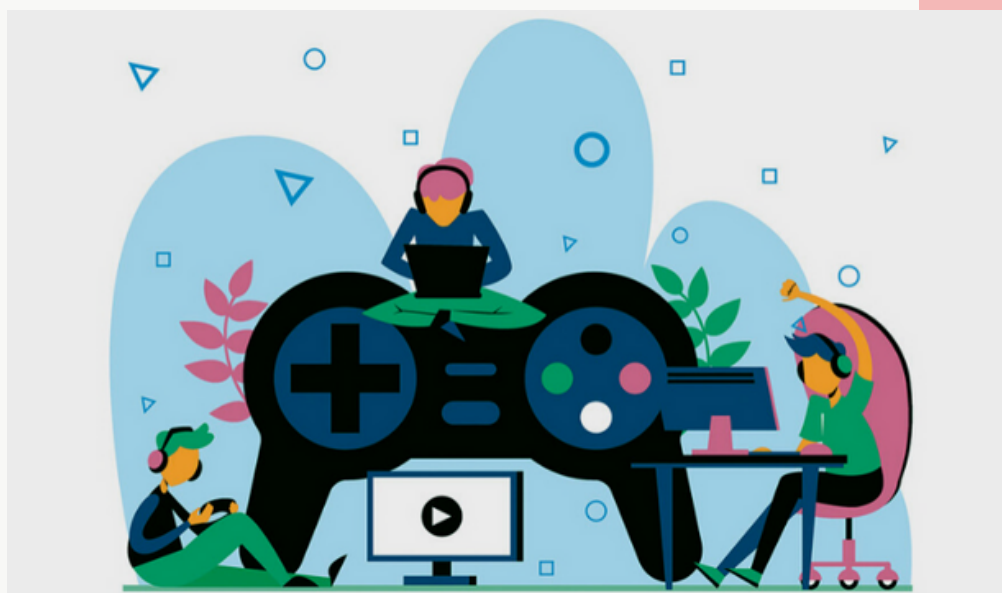
# Em Portugal...

## EVIDÊNCIAS

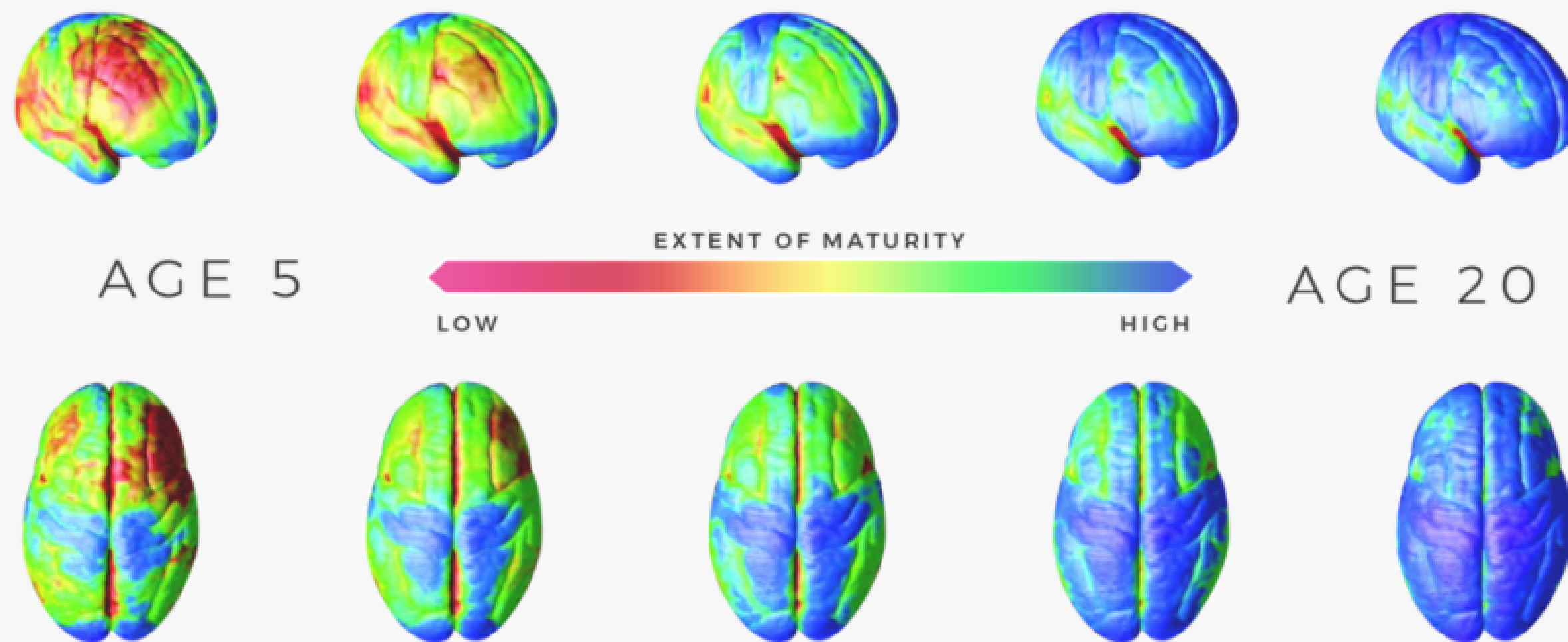
Um estudo realizado em Portugal revelou que 73,3% dos jovens, entre os 14 e os 25 anos, apresentavam sintomas sugestivos de dependência à internet.

Destes, 13% apresentavam níveis severos de dependência, e 52,1% dos inquiridos se percepcionavam como "dependentes da internet".

Outro estudo aponta que cerca de 25% das crianças e jovens em Portugal são clinicamente dependentes do uso da internet e das redes sociais.



# O que acontece ao nosso cérebro?



**USE IT OR  
LOSE IT**

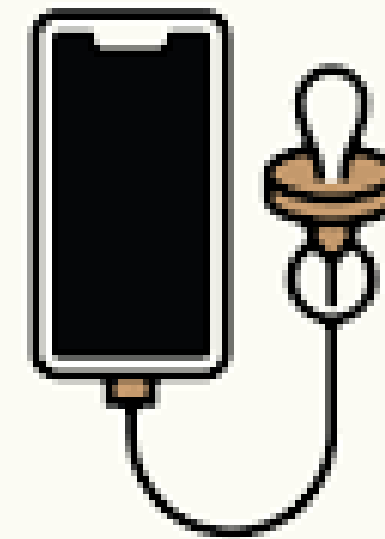
Forma de desenvolver as  
nossas estruturas cognitivas

# O que perdemos com os ecrãs?

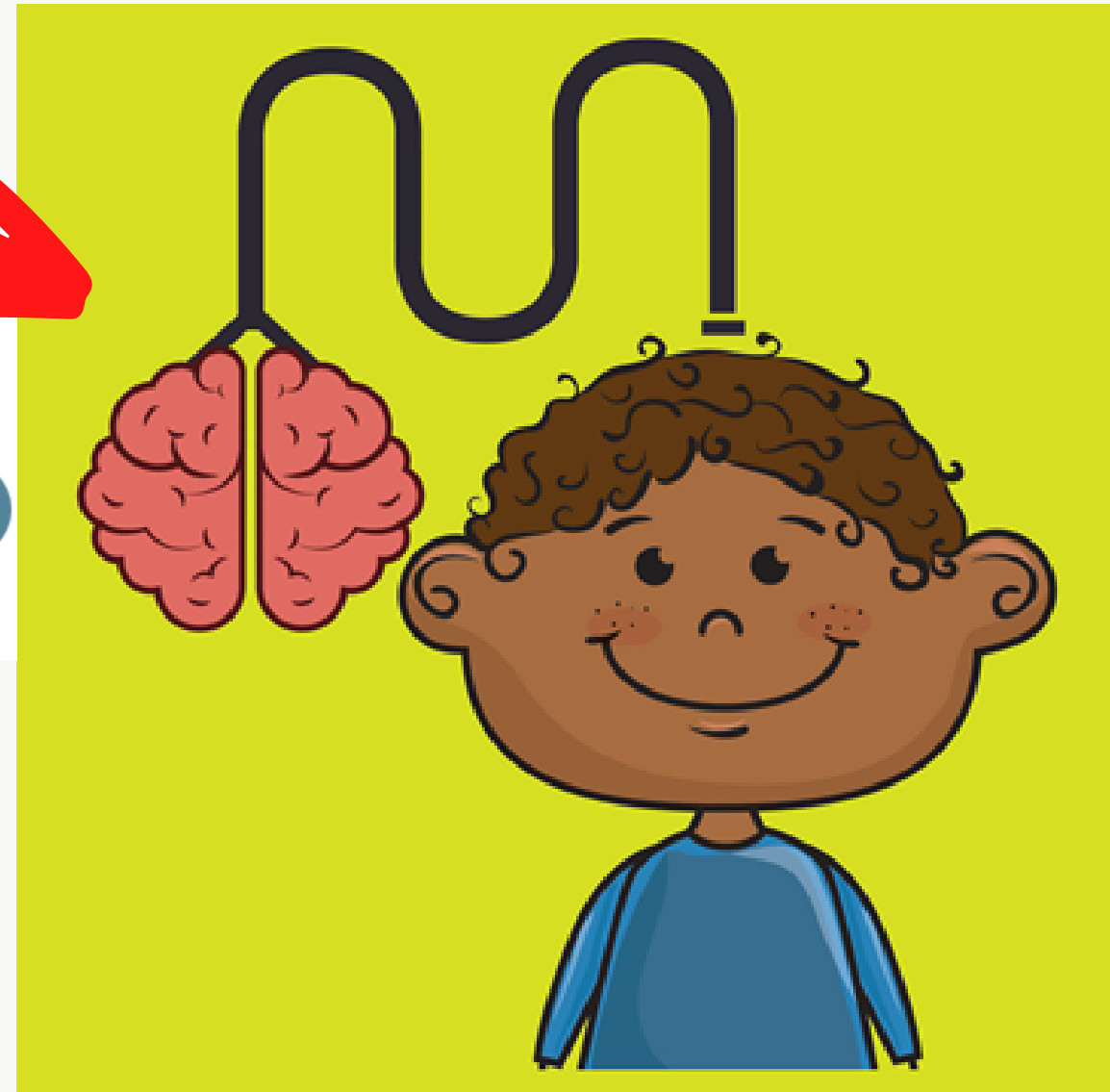
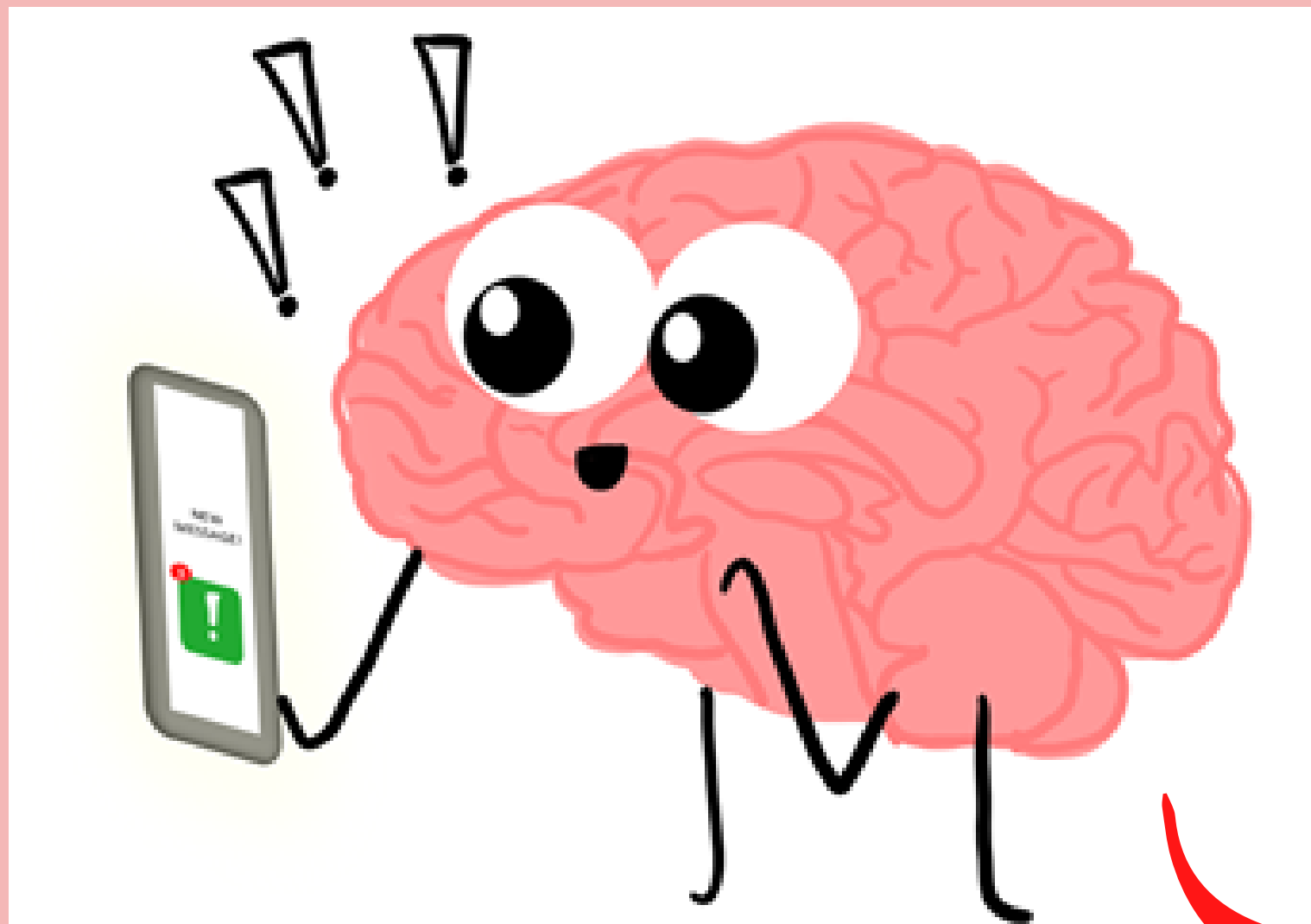
**Exercício: Descubre o que estás a perder ao usar demasiado as tecnologias?**

- Capacidade de lidar com a frustração.
- Capacidade de viver os problemas da vida real.
- Capacidade de resolver problemas.
- Capacidade de nos relacionarmos cara a cara com os outros.
- Capacidade de ter empatia.
- Tempo de interação com os outros.

...

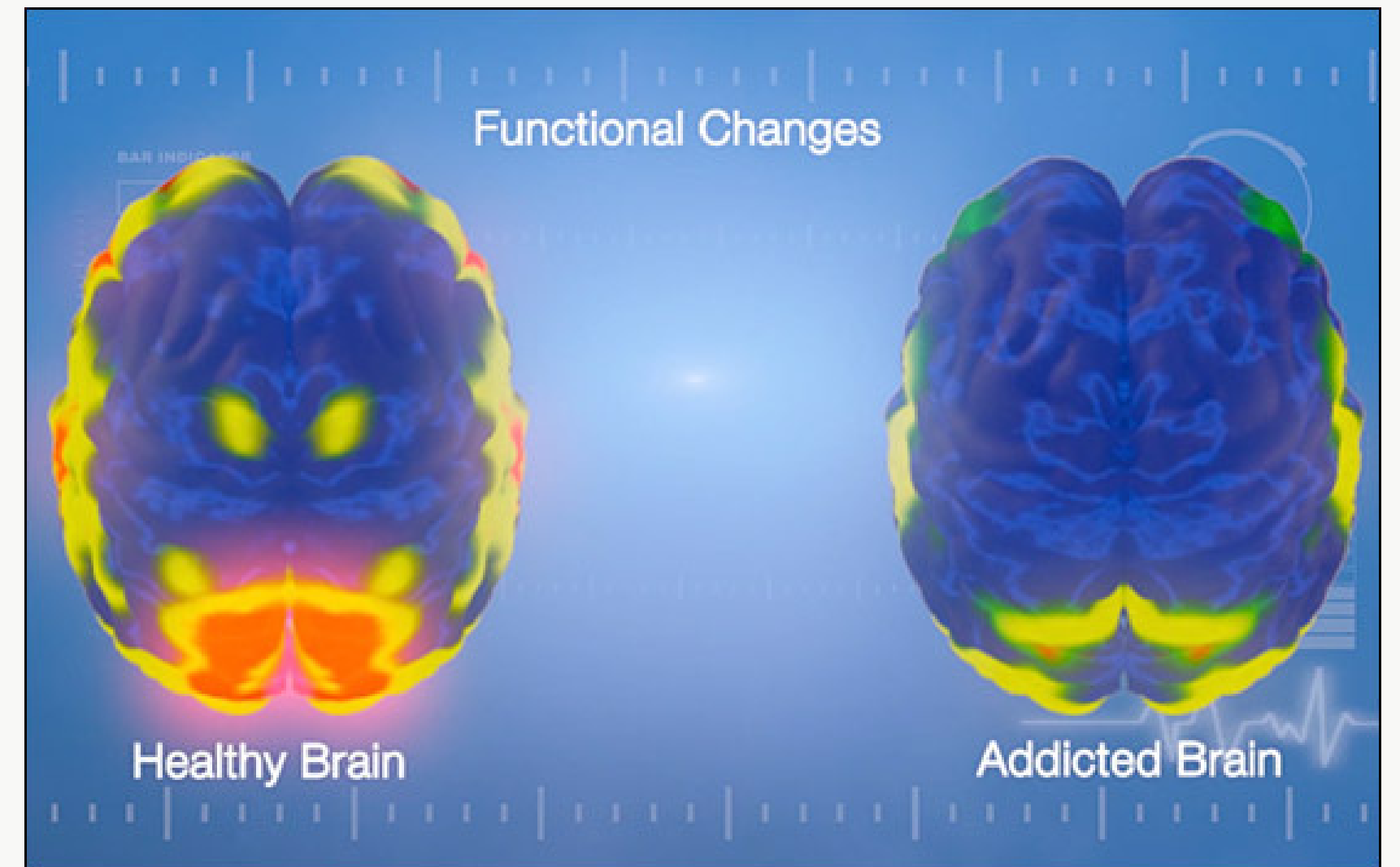
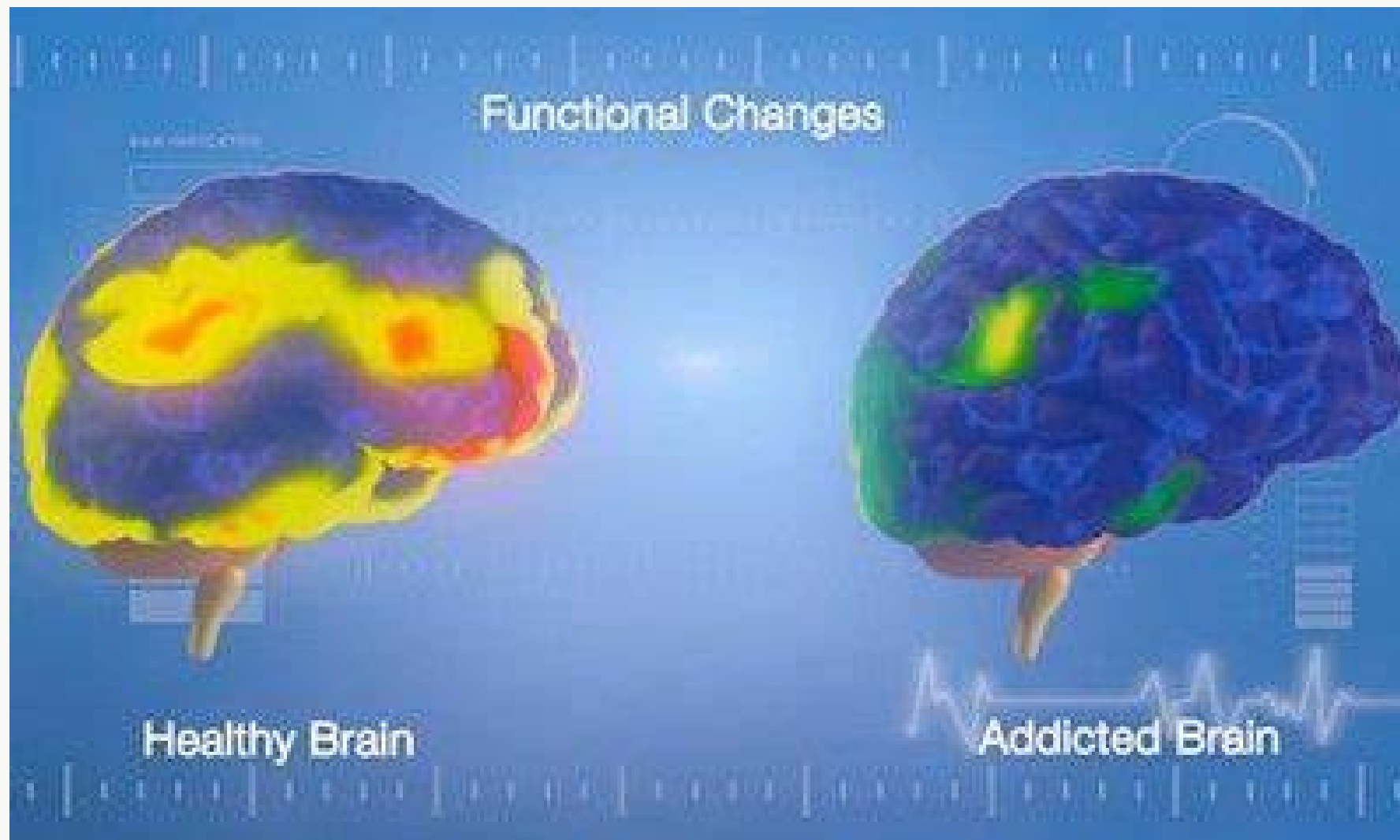


# Porque não consigo parar?



Sempre que temos uma novidade ou um alerta no telefone, libertamos Dopamina que é a hormona do prazer.

# Tudo muda, até o cérebro!



# Solução



## DETOX Tecnológico

Vamos criar um dia sem telecomunicações na escola.

Ajudem-me a pensar como seria esse dia.

O que faríamos nos intervalos?

Como falaríamos uns com os outros?

Como passaríamos o tempo?





**Acabou o  
nosso tempo!**

**OBRIGADA PELA VOSSA ATENÇÃO.**