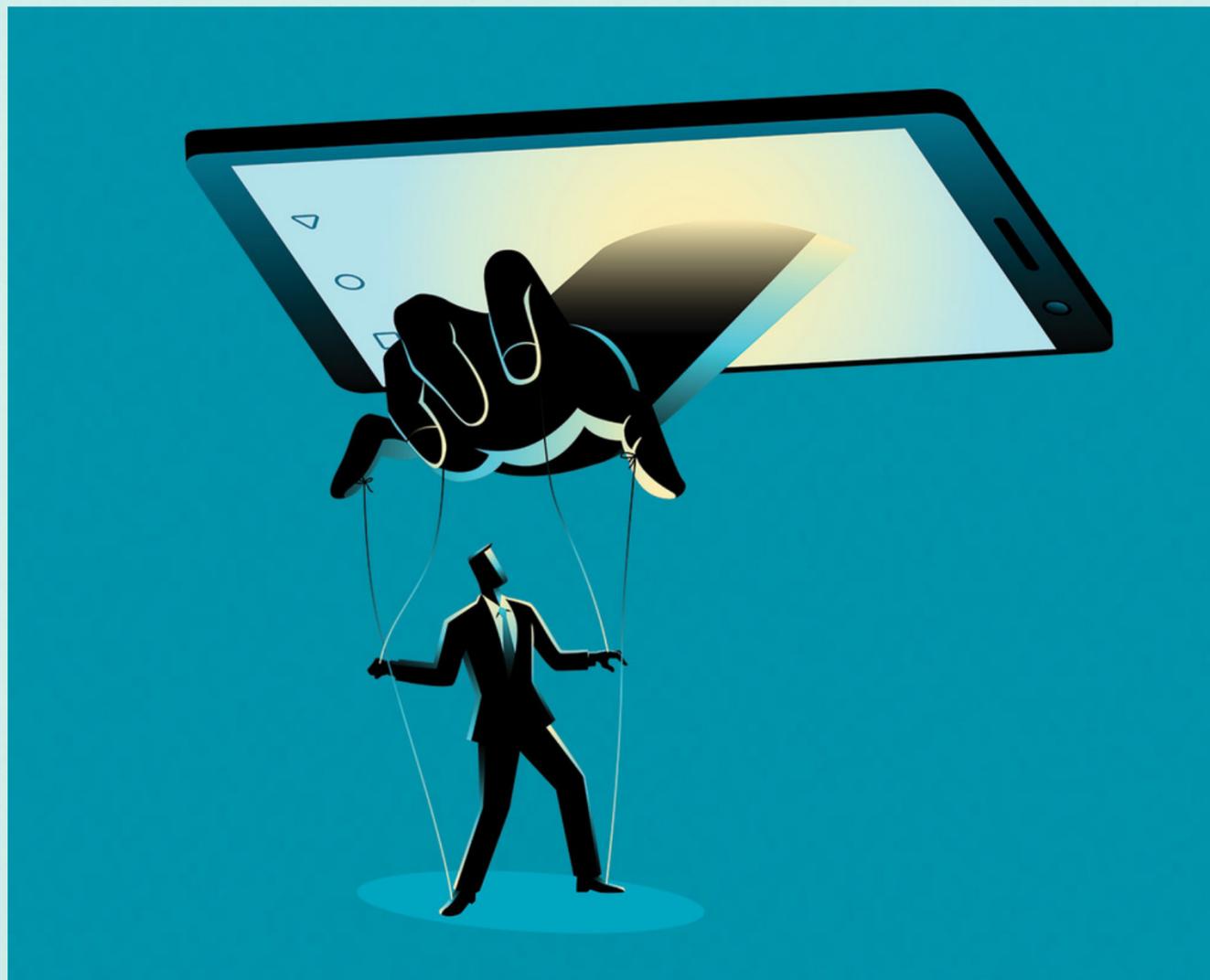


Novembro 2022



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?



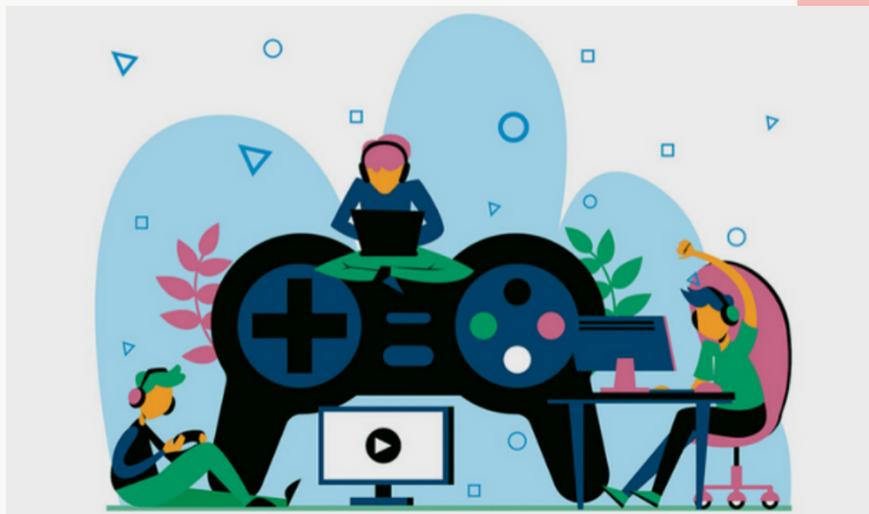
Em Portugal...

EVIDÊNCIAS

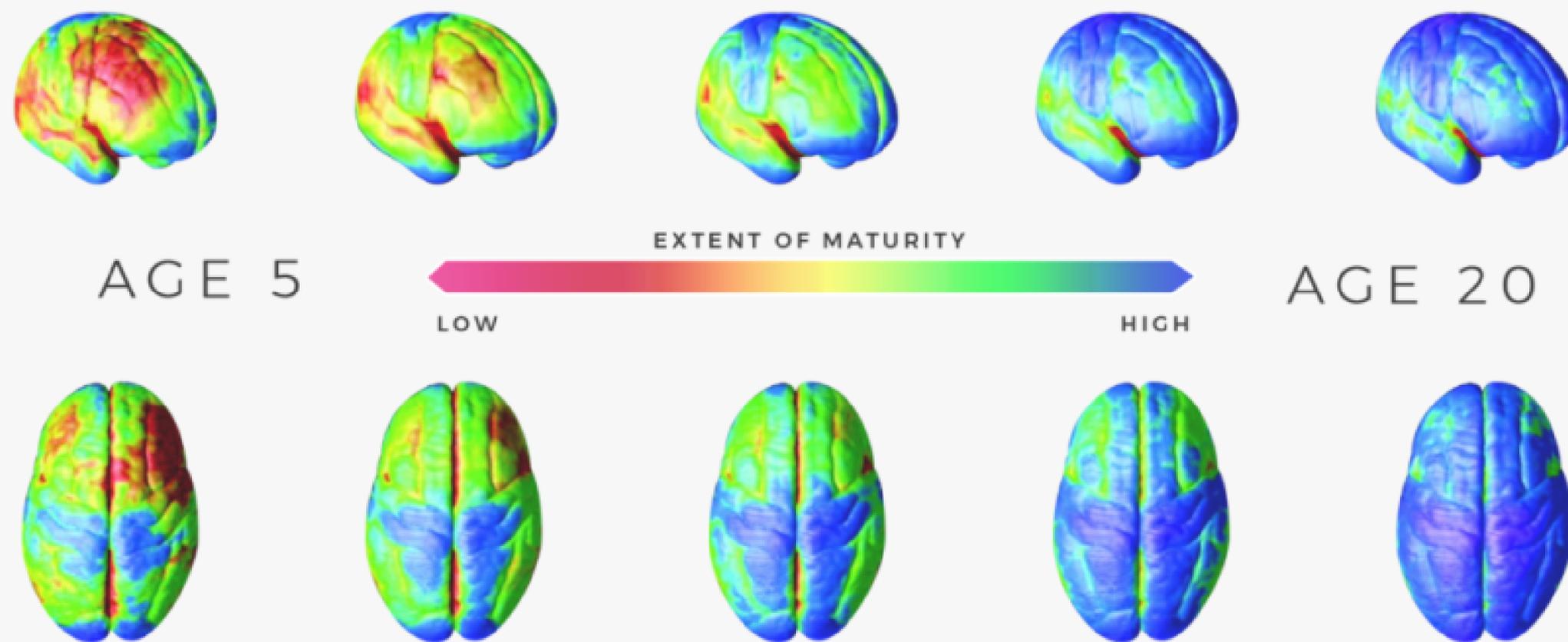
Um estudo realizado em Portugal revelou que 73,3% dos jovens, entre os 14 e os 25 anos, apresentavam sintomas sugestivos de dependência à internet.

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**

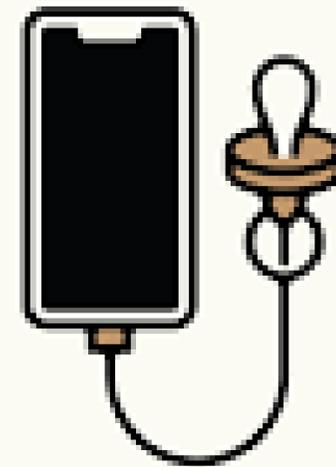
Forma de desenvolver as
nossas estruturas cognitivas

O que perdemos com os ecrãs?

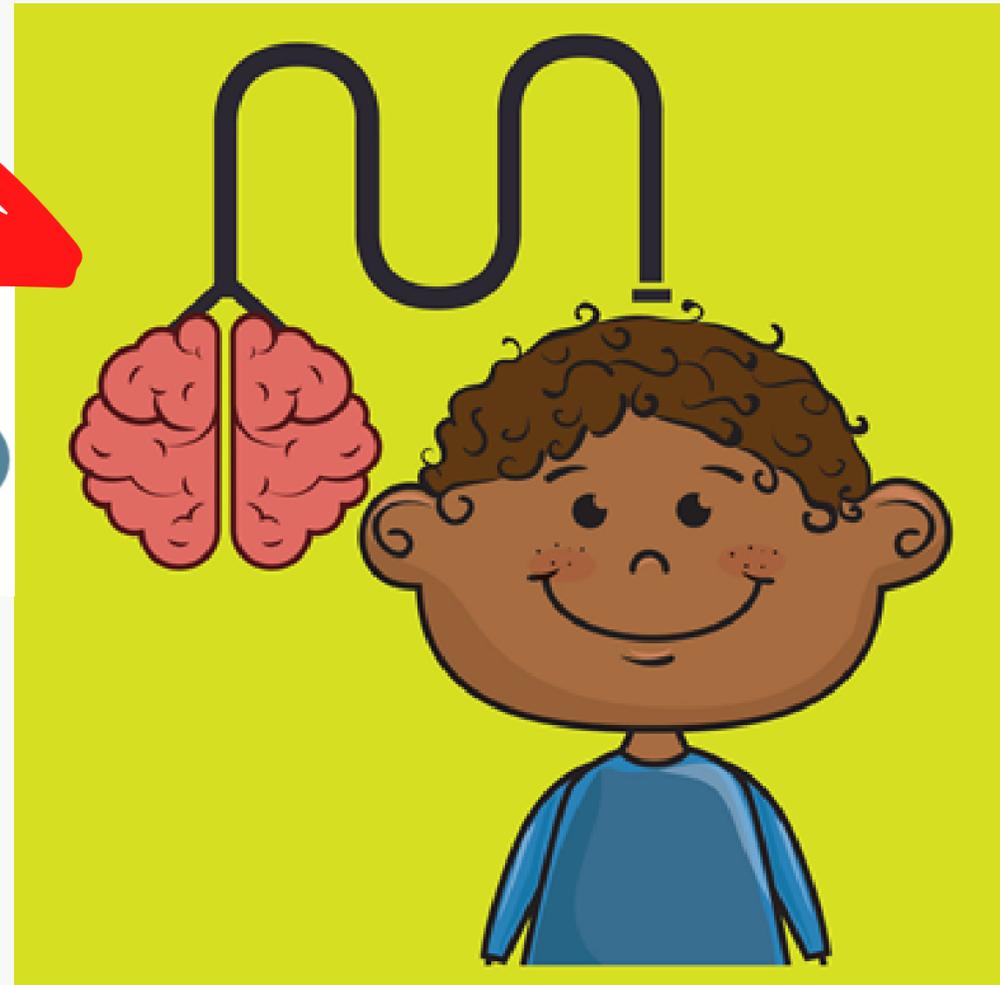
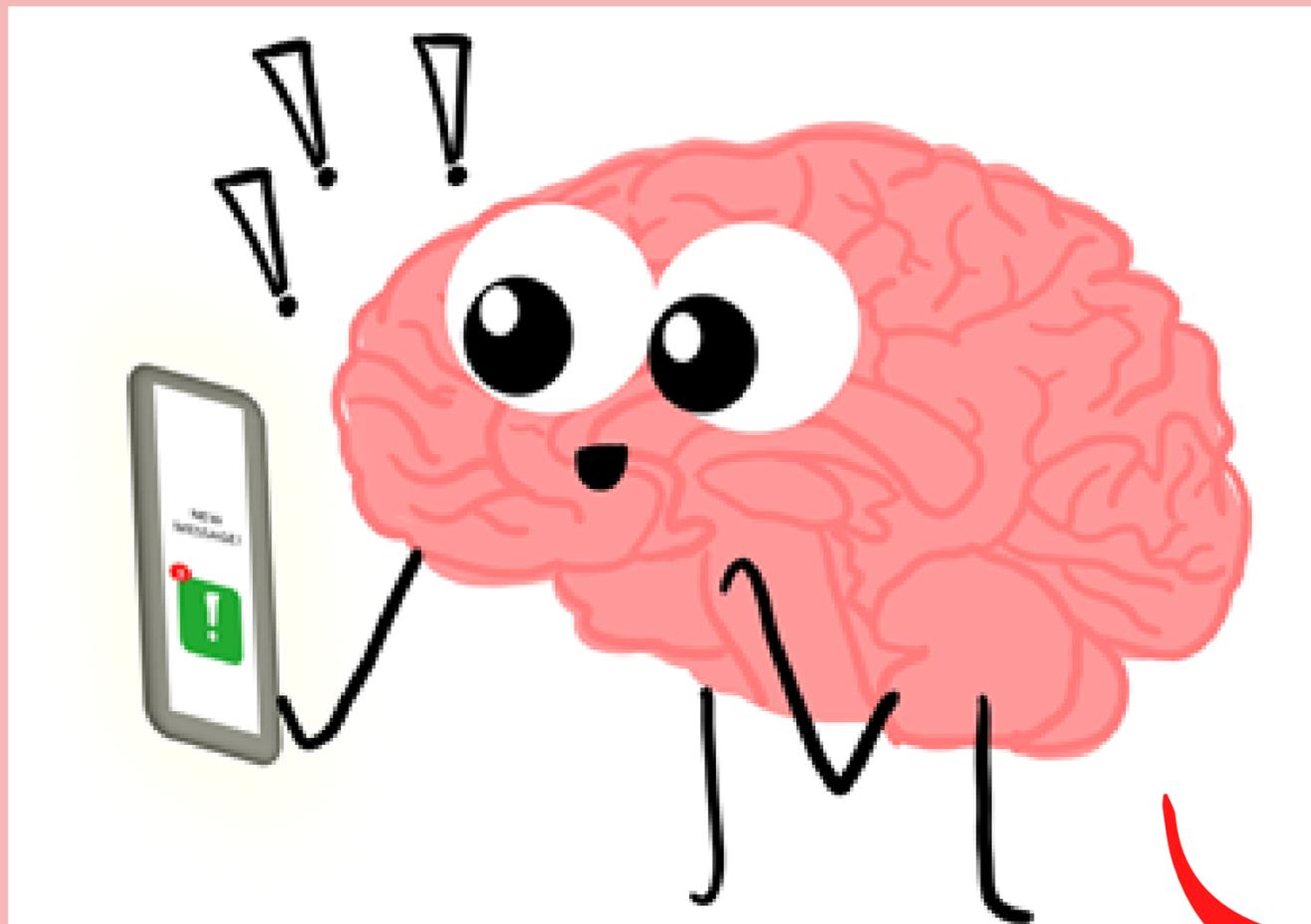
Exercício: Descubre o que estás a perder ao usar demasiado as tecnologias?

- 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.

...

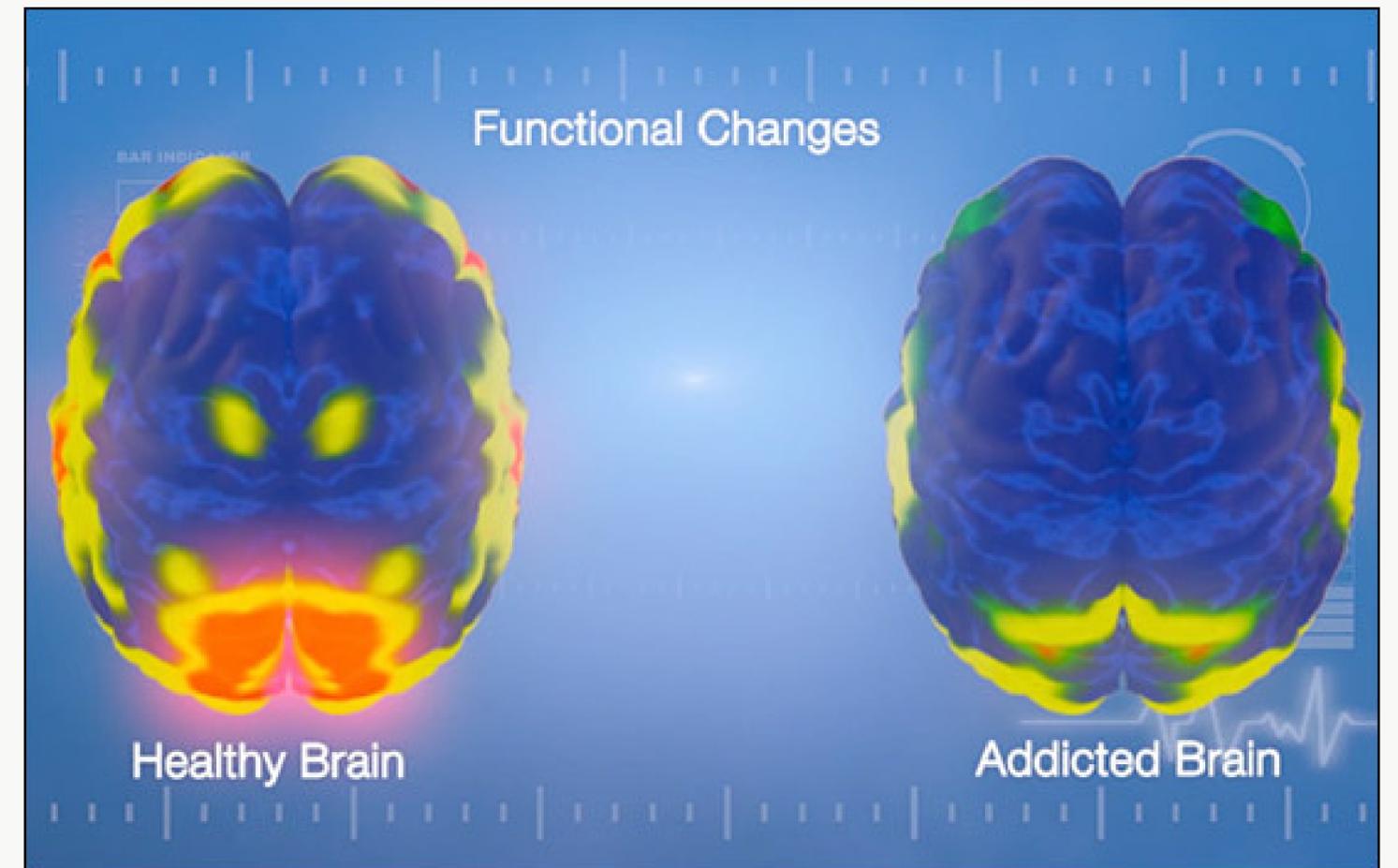
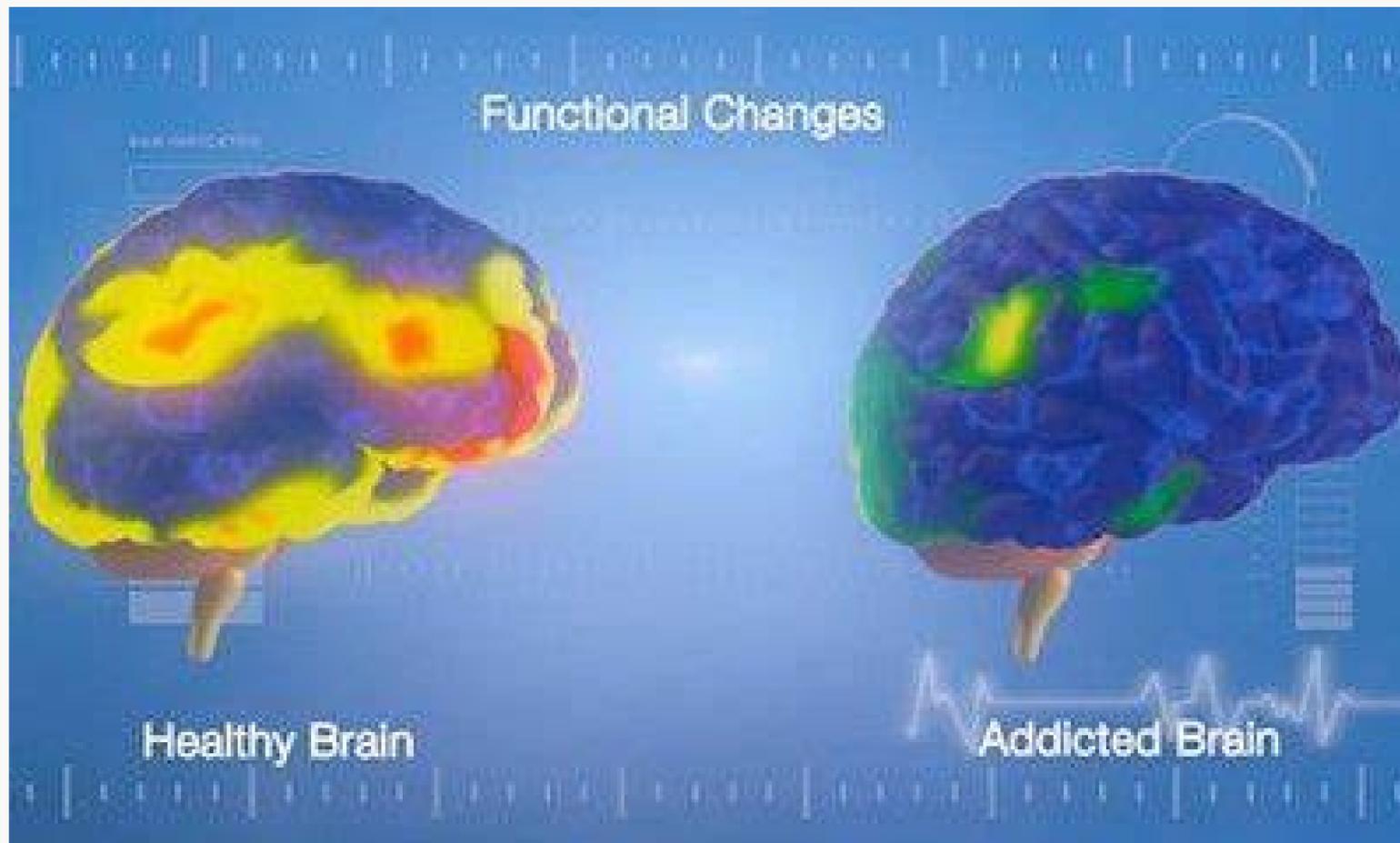


Porque não consigo parar?



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.