

VÍCIO DAS REDES SOCIAIS



1

O QUE É O VÍCIO DAS REDES SOCIAIS?

“O vício das redes sociais é um vício comportamental que se define por estar excessivamente preocupado com as redes sociais, impulsionado por uma vontade incontrolável de entrar ou utilizar as redes sociais, e dedicando tanto tempo e esforço às redes sociais que prejudica outras áreas importantes da vida”.

(addictioncenter.com)

2

SINTOMAS DE VÍCIO

Dificuldades de concentração; Problemas de sono; Ansiedade; Raiva; Stress; Distanciação social; Stress; Depressão; Inquietude, etc.

3

DETETAR COMPORTAMENTOS DE RISCO

Para determinar se está em risco de desenvolver um vício, eis 6 questões que podes colocar a ti próprio:

- Passas muito tempo a pensar nas redes sociais ou a planear a utilização das redes sociais?
- Sentes-te cada vez mais impelido a utilizar cada vez mais as redes sociais?
- Utilizas as redes sociais para esquecer problemas pessoais?
- Tentas muitas vezes reduzir o uso das redes sociais sem qualquer sucesso?
- Ficas inquieto ou perturbado se não pudieses utilizar as redes sociais?
- Utilizas de tal forma as redes sociais que estas influenciam os teus estudos/trabalho?

Se responderes “sim” a mais de três perguntas, podes querer ver mais de perto a nossa secção sobre a regulamentação do consumo dos meios de comunicação social.

4

DICAS PARA REGULAR O CONSUMO DAS REDES SOCIAIS

1. Faz uma desintoxicação digital de vez em quando:
desliga as tuas notificações e permite-te verificar as tuas redes sociais uma vez por hora, por exemplo
2. Não mantendas o teu telemóvel junto à sua cama
3. Instala uma aplicação de seguimento de tempo e monitoriza o tempo gasto em redes sociais, estabelece um limite por dia
4. Encoraja o diálogo e as atividades familiares
5. Mantém o teu telemóvel noutra sala quando estiveres a estudar

Tópico	Vício das redes sociais		
Título da atividade	Vício em smartphones: filme curto		
Tipo de recurso	Recurso de Auto-Ajuda (SHR)	Tipo de aprendizagem	<i>Esta atividade promove a aprendizagem autodirigida. Pode ser utilizada para uso pessoal pelo indivíduo.</i>
Duração da atividade (em minutos)	<i>5 minutos para a atividade; 10 minutos para responder às perguntas de auto-reflexão.</i>	Resultado da aprendizagem	<i>Sensibilizar para o vício do smartphone</i>
Objectivo da atividade	<i>Ao completar esta atividade, irás auto-reflectir sobre a tua relação com o teu smartphone e as várias formas de te manter saudável.</i>		
Materiais Necessários para a Atividade	<i>PC ou Smartphone + ligação à Internet Papel e caneta para responder às perguntas.</i>		
Instruções passo a passo	<p><i>Vê este pequeno filme:</i> https://www.youtube.com/watch?v=QugooaNRnsk&ab_channel=BilalFarooq</p> <p><i>Depois, responde às perguntas listadas na caixa seguinte.</i></p>		
Perguntas de auto-reflexão	<ul style="list-style-type: none"> <i>O que é criticado nesta curta-metragem?</i> <i>Como ter um melhor comportamento online?</i> <i>Podes fazer a diferença entre a tua identidade online e o teu verdadeiro eu?</i> <i>Porque é importante poderes desligar-te das redes sociais por vezes?</i> <i>Quais são as ameaças descritas na curta-metragem?</i> 		

