

# DESINTOXICAÇÃO NAS REDES SOCIAIS



Que tal cortar as redes sociais durante algum tempo?  
Uma desintoxicação das redes sociais é uma eliminação consciente do uso e consumo das redes sociais durante um determinado período de tempo.

1

## PORQUE FAZER UMA DESINTOXICAÇÃO DAS REDES SOCIAIS?

As investigações sublinharam os danos potenciais que podem ser causados por uma utilização excessiva das redes sociais, pelo que não é uma má ideia fazer uma pausa. E sim, podes fazê-lo!

Razões pelas quais se deve desintoxicar:

- Poupa tempo!
- Ler livros
- Ligue-te à tua família
- Protege a tua privacidade
- Reduz a ansiedade
- Aumenta a tua auto-estima
- JOMO (alegria de faltar)
- Melhor qualidade do sono
- Aumenta o foco
- Aumenta a produtividade
- Quebrar o círculo de comparação social
- Foco no futuro
- Recupera o controlo dos seus hábitos digitais
- Mais cuidado
- Etc.

2

## DICAS PARA DESINTOXICAÇÃO

Ninguém disse que era fácil, no entanto, enumerámos algumas dicas para apoiar a sua decisão:

- Fá-lo com um amigo
- Não mantendas o teu telemóvel no teu quarto
- Vê-o como um desafio
- Muda a tua rotina matinal
- Apaga aplicações
- Bloqueia websites
- Encontra para ti mesmo um projeto: começa a aprender uma nova língua ou implementa esta rotina de yoga que tu querias experimentar
- Ouvir podcasts ou livros áudio
- Etc.

3

## DIÁRIO DE ATIVIDADES

Porque não manter um diário das tuas atividades, das coisas novas que conseguiste fazer e que de outra forma não terias feito? Isto permitir-te-á fazer um balanço dos benefícios desta desintoxicação!

<b>Tópico</b>	<b>Desintoxicação das redes sociais</b>																										
<b>Título da atividade</b>	<b>Diário de atividades</b>																										
<b>Tipo de recurso</b>	<b>Recurso de Auto-Ajuda (SHR)</b>	<b>Tipo de aprendizagem</b>	<i>Esta atividade promove a aprendizagem autodirigida. Pode ser utilizada para uso pessoal pelo indivíduo.</i>																								
<b>Duração da atividade (em minutos)</b>	<i>5 minutos todos os dias</i>	<b>Resultado da aprendizagem</b>	<i>Avaliar os benefícios de ter uma desintoxicação das redes sociais</i>																								
<b>Objetivo da atividade</b>	<i>Esta atividade irá apoiar-te na tua desintoxicação das redes sociais, mostrando-te, todos os dias, os progressos que fizeste e o tempo que ganhaste!</i>																										
<b>Materiais Necessários para a Atividade</b>	<i>Modelo de registo de atividade e uma caneta</i>																										
<b>Instruções passo a passo</b>	<p><i>Imprimir ou copiar o quadro abaixo</i></p> <p><i>Encha-o todos os dias durante a sua desintoxicação nas redes sociais</i></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th><b>Tempo estimado ganho</b></th> <th><b>Atividade realizada</b></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Segunda-feira</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Terça-feira</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Quarta-feira</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Quinta-feira</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Sexta-feira</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Sábado</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Domingo</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>				<b>Tempo estimado ganho</b>	<b>Atividade realizada</b>	Segunda-feira			Terça-feira			Quarta-feira			Quinta-feira			Sexta-feira			Sábado			Domingo		
	<b>Tempo estimado ganho</b>	<b>Atividade realizada</b>																									
Segunda-feira																											
Terça-feira																											
Quarta-feira																											
Quinta-feira																											
Sexta-feira																											
Sábado																											
Domingo																											
<b>Self-reflection Questions</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faz uma lista de pelo menos 5 benefícios da tua desintoxicação</li> <li>• Durante quanto tempo conseguiste cortá-lo?</li> <li>• Qual foi a parte mais difícil?</li> <li>• Qual foi a parte mais fácil?</li> </ul>																										

