



Uso consciente das TECNOLOGIAS e REDES das REDES SOCIAIS



Grande parte do nosso tempo e das atividades diárias envolve o uso de tecnologias. Tablets, celulares e computadores, por exemplo, facilitam a realização de tarefas, a circulação de informações e a comunicação entre as pessoas. Ao mesmo tempo, são também meios de interação social e de lazer. No entanto, o uso dessas tecnologias e redes pode ter efeitos tanto positivos quanto negativos, dependendo de como são utilizados.



Você consegue imaginar a sua vida sem a internet e as redes sociais?

Você já sentiu que passou mais tempo do que gostaria nas redes sociais sem nem perceber?

Sentiu um grande cansaço após horas de uso do computador ou do celular?

O uso excessivo desses dispositivos pode trazer consequências à saúde física, social e mental.

O que acontece no online interfere no offline e vice-versa. Por isso, está cada vez mais importante pensar sobre esse uso para que ele seja consciente, saudável e responsável.

O que é uso consciente?



- **Refletir sobre o que você vê na internet: pensar nos perfis que você segue e nos conteúdos que consome;**
- **Escolher aquilo que você posta e de que forma interage;**
- **Estabelecer limites de uso e de notificações: ficar atento à quantidade de horas de telas;**
- **Conseguir interagir também fora do mundo online;**
- **Usar o que a internet tem de positivo ao nosso favor: interagir, conhecer, reivindicar, socializar;**
- **Evitar usar o telefone antes de dormir ou durante a madrugada;**
- **Saber usar os canais de denúncia**



Situações delicadas, perigosas e desafiadoras do ambiente virtual que exigem reflexão:

CYBERBULLYING

Forma recorrente de violência digital, marcada por agressões morais e psicológicas, muitas vezes coletivas, dirigidas a indivíduos específicos na internet com o objetivo de prejudicar, humilhar ou intimidar. Essas práticas são consideradas crime pelo Código Penal Brasileiro (Lei nº 14.811/2024).

FAKE NEWS

Notícias falsas e fabricadas que levam à desinformação ou boatos via jornal, televisão, rádio, online e nas mídias sociais operando como instrumentos de manipulação da opinião pública.

CULTURA DO CANCELAMENTO

Criada com a intenção de promover justiça social, acabou por se tornar um instrumento de controle do discurso. Passou a gerar dinâmicas de exclusão que enfraquecem o debate democrático e reforçam “bolhas” ideológicas que reproduzem formas de segregação social.

JOGOS E DESAFIOS

Embora pareçam atividades lúdicas, podem funcionar como formas de manipulação psicológica que incentivam comportamentos autodestrutivos ou até fatais. São expressões atuais de violência simbólica, frequentemente dirigidas a públicos vulneráveis.



Situações delicadas, perigosas e desafiadoras do ambiente virtual que exigem reflexão:

Sextorsão

Modalidade de violência de gênero que instrumentaliza a sexualidade como forma de chantagem e controle. Divulgação, compartilhamento, vazamento sem consentimento de imagens íntimas ou do Sexting (expressão da sexualidade através da divulgação de conteúdos eróticos ou sensuais por celulares, seja por texto, foto ou vídeo). Veja o que fazer em caso de sextorsão:

<https://new.safernet.org.br/content/infografico-como-denunciar-sextorsao>

Pornô de Vingança

Divulgar, como forma de punição ou vingança, imagens eróticas ou de nudez de uma pessoa, que as enviou à outra acreditando que seria confidencial.

Aliciamento sexual online

Forma contemporânea de abuso que combina sedução psicológica e coerção, visando a subjugação de crianças e adolescentes através de mecanismos de chantagem e manipulação emocional para fins de exploração sexual.

Se liga!



São sinais de uso excessivo das redes:

- **Ficar ansioso ou irritado quando o telefone está longe ou sem bateria**
- **Ter queda no desempenho acadêmico ou nas tarefas do dia a dia**
- **Dificuldade para dormir ou para se desconectar durante a madrugada**
- **Sentir dores frequentes no pescoço, mãos ou antebraços**
- **Sentir irritação, tristeza ou ansiedade ao usar as redes**
- **Substituir atividades e encontros presenciais por tempo online**
- **Não conseguir se desconectar mesmo quando tenta**

**ATENÇÃO: Se você perceber alguns desses sinais,
é hora de rever sua relação com a tecnologia.**



Uso positivo da internet



Nos espaços digitais, podemos nos expressar, socializar, explorar interesses e estes hábitos influenciam na construção da nossa identidade. No entanto, é importante compreender como isto afeta a sua saúde mental, o seu bem-estar e as relações interpessoais. Aqui vêm algumas dicas:

- Identifique quanto tempo você fica online nas redes sociais e jogos;*
- Não se exponha na internet. Analise o conteúdo antes de postá-lo, para que você não corra o risco de ser mal interpretado;*
- Evite e denuncie conteúdos que estimulem a violência ou o preconceito;*
- Não compartilhe informações das quais não se tem certeza ou que exponham alguém de maneira pejorativa;*
- Crie ou participe de comunidades de cuidado e pertencimento, como clubes de debate de séries e livros, grupos de voluntariado, entre outros;*



Uso positivo da internet



- **Aprenda a usar as configurações de privacidade nas redes sociais;**
- **As relações estabelecidas na internet merecem os mesmos cuidados tomados no contato pessoal;**
- **Se tiver algo de íntimo para dizer a alguém e queira guardar segredo, ligue para a pessoa ou fale pessoalmente;**
- **Não se deixe fotografar em cenas comprometedoras, nem mesmo envie qualquer foto sua a uma terceira pessoa. Por mais que confie em quem está recebendo o material, o conteúdo pode cair em mãos erradas;**
- **Faça prints e grave conversas que tenham relação com ameaças ou violências (gênero, raça, sexual, moral);**
- **Não compartilhe imagens sem consentimento.**

Fontes e materiais de apoio:

<https://www.unicef.org/brazil/>

<https://new.safernet.org.br/>

<https://www.associacaomatera.org.br/servicos>

<https://www.pucsp.br/janus/publicacoes>

https://www.gov.br/mdh/pt-br/assuntos/noticias/2020-2/agosto/cartilha_uso_tecnologia.pdf

Com o objetivo de promover bem-estar, prevenir situações de risco e fortalecer hábitos digitais saudáveis, a DIASE oferece apoio aos estudantes por meio de:



Atendimento psicológico voltado ao acolhimento e acompanhamento de questões emocionais;



Atendimento médico e de enfermagem para orientação e cuidados com a saúde física e mental;



Ações de Promoção à Saúde do Estudante que incluem campanhas, palestras e atividades educativas sobre saúde, autocuidado e qualidade de vida.

Desejamos a você ótimas vivências na universidade.

*Este é um material produzido pela equipe da DIASE/PROPAE - Out/2025.
Consulte aqui outros materiais produzidos.*

Divisão de Assistência à Saúde do Estudante (DIASE)

Telefone (Whatsapp): 2222 0889

E-mail: atendimento.diase@unilab.edu.br

Local: Bloco administrativo 2 - Campus de Liberdade

Horário de atendimento: 8h30 às 16h

