

Uso Consciente de telas



Estratégias para reduzir o uso excessivo e promover saúde mental, qualidade do sono e melhor desempenho acadêmico



Você sabia?

O uso excessivo de telas entre universitários tem sido associado ao aumento da ansiedade, alterações do sono, redução da concentração e prejuízos no desempenho acadêmico, tornando-se uma importante questão de saúde e bem-estar.

As tecnologias digitais fazem parte da rotina universitária e contribuem para o estudo, a comunicação e o acesso à informação. Entretanto, quando o uso ocorre de forma excessiva, automática e sem controle, podem surgir prejuízos importantes para a saúde física, emocional e para a vida acadêmica.

Uso funcional

Estudar



Pesquisar



Assistir aulas



Resolver demandas acadêmicas

Uso excessivo

Uso automático



Permanência prolongada sem necessidade

Dificuldade de desconexão



Prejuízos à saúde e à rotina

Principais impactos

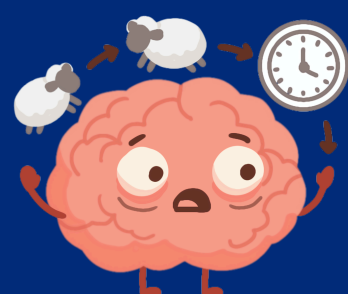
Saúde mental

- Ansiedade
- Irritabilidade
- Estresse emocional
- Esgotamento mental



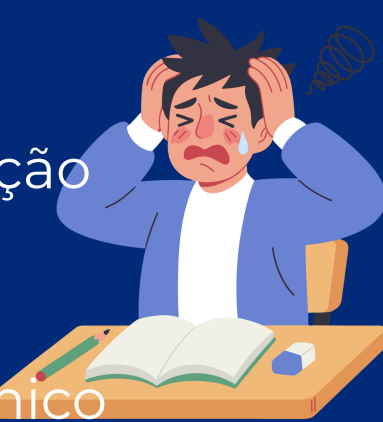
Sono

Insônia
Sono não reparador
Fadiga diurna



Vida Acadêmica

- Dificuldade de concentração
- Procrastinação
- Queda de produtividade
- Baixo rendimento acadêmico



Bem-estar

Isolamento social
Sedentarismo
Dependência emocional do celular



Sinais de alerta

Observe se estes comportamentos fazem parte da sua rotina:

- Uso o celular sem necessidade
- Perco a noção do tempo nas redes sociais
- Utilizo o celular durante os estudos sem finalidade acadêmica
- Tenho dificuldade para ficar offline
- Verifico notificações repetidamente
- Sinto ansiedade quando estou sem internet
- Uso o celular antes de dormir
- Tenho dificuldade de manter foco sem o celular
- Percebo procrastinação relacionada ao uso das telas

Quanto mais sinais presentes, maior a necessidade de atenção.

Aspectos psicológicos

FoMO (Fear of Missing Out)

Medo de estar perdendo experiências importantes nas redes sociais.

- Checagem excessiva
- Ansiedade
- Comparação social



Nomofobia

Ansiedade ou desconforto ao ficar sem acesso ao celular ou à internet

- Irritação
- Insegurança
- Uso compulsivo

Reconhecer esses padrões é o primeiro passo para a mudança.



Estratégias práticas

Organize seu uso digital

- ✓ Defina horários específicos para redes sociais
- ✓ Ative limite de tempo dos aplicativos
- ✓ Reduza o uso contínuo ao longo do dia
- ✓ Estabeleça metas graduais de redução

Proteja seu sono

- ✓ Evite telas pelo menos 1 hora antes de dormir
- ✓ Reduza estímulos digitais no período noturno
- ✓ Evite o uso do celular ao deitar

Melhore sua concentração

- ✓ Silencie notificações durante os estudos
- ✓ Use o celular com objetivo definido
- ✓ Evite múltiplas interrupções
- ✓ Identifique gatilhos de distração

Fortaleça hábitos saudáveis

- ✓ Inclua atividades offline na rotina
- ✓ Pratique atividade física
- ✓ Valorize momentos presenciais
- ✓ Reserve períodos diários sem telas
- ✓ Evite o celular nas primeiras horas da manhã

Perguntas para reflexão

Você usa o celular para facilitar sua rotina ou ele já controla seu tempo, seu sono e sua atenção?

Seu tempo de tela está alinhado com sua saúde, seus objetivos e seu bem-estar?

Pequenas mudanças diárias podem promover melhorias significativas na sua saúde e no seu desempenho acadêmico.

Promover o uso consciente das tecnologias digitais não significa afastar-se da tecnologia. Significa aprender a utilizá-la de forma saudável, funcional, equilibrada e compatível com a qualidade de vida. O objetivo não é eliminar o uso das telas, mas desenvolver autonomia, autorregulação e bem-estar digital.



Mestrado Profissional
Ensino em Saúde
e Tecnologia

Autora: Isabele Monise Ramalho Brandão de Siqueira
Orientadora: Profa Dra Vanina Papini Goes Teixeira