



## Bem-estar, saúde mental e autocuidado online



### Objetivos

Ampliar a percepção sobre a presença e os tipos de consequências proporcionados pelos ambientes das redes sociais online ao bem-estar, saúde mental e autocuidado online.



### Materiais

- Roteiro impresso;
- Papéis e canetas;
- Dispositivos com acesso à Internet.



### Tempo estimado

50 minutos



### Passos da atividade

- 1.** Sensibilização: O que me nutre online? (15 min.);
- 2.** Entrevista: O digital e a vida ao redor (20 min.);
- 3.** Entrando no #SID2024: Como beneficiar nossas redes com o tema da Bem-Estar e Saúde Emocional Online? (20 min.).

## 1 Sensibilização: O que me nutri online?

Inicie com a seguinte sensibilização:

"A Internet e suas possibilidades ocupam um espaço muitas vezes central a várias dimensões de vida. Entretenimento; relacionamento; estudos; trabalhos; interações familiares: direta ou indiretamente, necessitamos de recursos online para conduzir e/ou desenvolver nossas vidas. Mas será que estamos atentos a essa influência? Como nosso bem-estar pode oscilar em sincronia com o que (vi)vemos online? Estamos nutrindo uma boa saúde mental em meio às redes?"

Após isso, levante os seguintes questionamentos aos participantes:

- a) "Em uma folha ou dispositivo, liste quais tipos de conteúdos ou perfis que lhe proporcionam realização, inspiração e bem-estar".
- b) "Em uma folha ou dispositivo, liste quais tipos de conteúdos ou perfis que lhe provocam pressão, comparação ou desconforto".
- c) "Avalie as listas produzidas nos tópicos anteriores com notas entre 1 (nunca aparece em minhas redes) e 5 (é sempre presente em minhas redes). É possível avaliar itens individualmente".

## 2 Entrevista: O digital e a vida ao redor

Auxilie na divisão de grupos entre as pessoas participantes. Recomenda-se que haja grupos contendo no máximo três integrantes. E então, instrua:

"Tudo que vivemos - online ou presencialmente - acaba nos nutrindo de alguma forma. Conversar sobre nossas experiências ajuda a processar tais vivências e, ainda, a descobrir novas práticas de autocuidado online. Agora vamos realizar entrevistas internamente nos grupos, pensando nessas possibilidades:"

Após essa instrução, levante os seguintes questionamentos a serem trocados pelas pessoas integrantes em cada um dos grupos:

- a) "Quanto tempo você passa por dia nas redes sociais, em média? Isso muda em finais de semana ou de acordo com o seu humor?"
- b) "Você acha que o que as pessoas postam nas redes é coerente com o que vivem fora das telas? Coerente ou não, isso lhe afeta de alguma forma? Como?"
- c) "Pensando em conteúdos e tempo de dedicação às redes, quais práticas poderiam melhor nutrir sua saúde mental e bem-estar, dentro e/ou fora da Internet?"

**3**

## Entrando na onda #SID2024: Como beneficiar nossas redes com o tema da Bem-estar e Saúde Emocional?

É possível manter os grupos ou dissipá-los. Conduza a última parte da seguinte maneira:

"A atividade pode ter trazido várias ideias sobre formas saudáveis de integrar a Internet em nossas vidas, bem como sobre formas de melhor nutrir nosso bem-estar e saúde mental. Como podemos levar essas ideias para outras pessoas de nossas redes de contato? Podemos fazer textos, ilustrações, vídeos, podcasts ou modalidades mistas! A ideia é que possamos produzir materiais compartilháveis com outros grupos da organização ou, preferencialmente, publicável nas redes!"

O objetivo envolve produzir materiais compartilháveis com outros grupos da organização ou, preferencialmente, publicável nas redes. Sugira a(s) alternativa(s) que mais faça(m) sentido à organização, dentre as listadas abaixo:

a) "Podemos fazer um texto-resumo de cinco linhas sobre as reflexões e/ou práticas mais valiosas vistas hoje. Assim, podemos fazer uma arte para imprimir ou montar um post em formato de carrossel com base nesse texto!"

b) "Podemos tirar fotos das anotações feitas por vários participantes - mantendo suas privacidades - como uma forma de registro. Isso pode virar uma publicação com nossas reflexões sobre o tema do bem-estar e saúde emocional online!"

c) "É possível aproveitar registros em vídeo ou fotos que fizemos dos momentos ao longo da atividade e publicar esses materiais com nossas reflexões sobre o tema do bem-estar e saúde emocional online!"

d) "Podemos gravar vídeos curtos de pessoas interessadas e dispostas com depoimentos sobre a atividade, para então fazer uma montagem e compartilhar da forma que preferirmos!"

Caso os materiais sejam publicados online, indica-se a inclusão das hashtags #SID2024 e #SaferNet. Agradecemos por concretizar essa proposta! Juntos por uma Internet mais Segura!