

## Como o uso mídias sociais afeta você?



Claro, as redes sociais podem trazer uma infinidade de conteúdos divertidos, inspiradores e educativos, além de conexões ao alcance dos seus dedos. Mas também pode levar as pessoas a conteúdos perturbadores, situações estressantes e sentimentos de ansiedade, tristeza e insegurança, entre outros efeitos negativos. Tudo depende da pessoa e de como ela usa as redes sociais.



### Faça o teste de autocuidado nas redes sociais

Positivo

**Marque com um círculo** cada uma das seguintes afirmações com as quais você se identifica de forma positiva.

Conversar com amigos

---

Ficar de olho no meu crush

---

Seguir celebridades e influenciadores

---

Receber likes

---

Saber sobre eventos atuais

---

Conectar-se com pessoas que eu gosto

---

Ver o que meus “inimigos” estão fazendo

---

Compartilhar minhas conquistas

---

Ver o que as pessoas estão falando sobre mim

---

Aprender mais sobre as coisas que me interessam

---

Negativo

**Risque** cada uma das seguintes afirmações que te deixam desconfortável ou estressado(a).

Sentir-se menos solitário(a).

---

Não ficar de fora

---

Assistir vídeos engraçados

---

Ser um influenciador

---

Adiar minhas tarefas ou deveres de casa

---

Comparar-me com os outros

---

Ser criativo(a) compartilhando conteúdo

---

Acompanhar quem curte minhas postagens e com que rapidez.

---



## Revise suas respostas

Os **círculos** representam atividades de mídia social que ajudam você a se sentir bem. Concentre seu uso de mídia social nesses tipos de atividades. Em outras palavras, sim, assista vídeos engraçados, converse com seus melhores amigos, lembre fotos antigas de boas memórias ou qualquer outra coisa que lhe traga alegria.

Os **riscos** representam atividades nas redes sociais que te deixam para baixo. Tome medidas para evitar essas atividades. Por exemplo, pare de seguir “amigos” ruins ou pare de verificar constantemente o crush. Faça o seu melhor para não se comparar com os outros ou ficar contando quantas “curtidas” você recebe. Evitar essas atividades pode ser difícil no começo. Mudar hábitos é difícil. Mas com o tempo, os seus melhores interesses serão beneficiados.

### Fontes

CHOC, “Social media tips for kids and teens.” [health.choc.org/handout/social-media-tips-for-kids-and-teens/](https://health.choc.org/handout/social-media-tips-for-kids-and-teens/) Acessado em 17 de maio de 2023

Cyberbullying Research Center, “Smart Social Networking: Fifteen Tips for Teens.” [cyberbullying.org/smart-social-networking](https://cyberbullying.org/smart-social-networking) Acessado em 17 de maio de 2023.

National Center for Health Research, “Social Media and Adolescents’ and Young Adults’ Mental Health.” <https://www.center4research.org/social-media-affects-mental-health/> Acessado em 17 de maio de 2023

Raising Children, “Social media benefits and risks: pre-teens and teenagers.” <https://raisingchildren.net.au/teens/entertainment-technology/digital-life/social-media#:~:text=Social%20media%3A%20benefits-,Social%20media%20is%20a%20big%20part%20of%20social%20and%20creative,and%20develop%20relationships%20with%20family.> Acessado em 18 de maio de 2023

ReachOut, “Social media and teenagers.” <https://parents.au.reachout.com/skills-to-build/wellbeing/social-media-and-teenagers> Acessado em 18 de maio de 2023

© 2023 Optum, Inc. Todos os direitos reservados.

WF10573761 302576-072023