



NOMOFOBIA SAÚDE MENTAL



Saúde Mental

CONCEITO



“

Segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde) significa “um estado de bem-estar no qual um indivíduo percebe suas próprias habilidades, pode lidar com os estresses cotidianos, pode trabalhar produtivamente e é capaz de contribuir para sua comunidade.

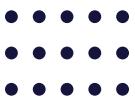
”

No nosso dia a dia, vivenciamos diversas situações que nos geram emoções, sejam elas boas ou ruins (alegria, tristeza, raiva, nojo, medo, frustração, satisfação, dentre outras).

Então, a maneira como lidamos com essas emoções, determina como estará a qualidade da nossa saúde mental



Tecnologia Não precisa ser e VILÃ!!!!



digitalents

CIBERDOENÇAS



São doenças reconhecidas pela Medicina que surgiram com surgimento da internet e os dispositivos móveis que impactam na Saúde Mental.



FOBIA NOMOFOBIA



Medo

Emoção que evita que
tenhamos danos é
super importante para
nossa sobrevivência



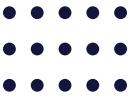
Fobia

É o medo
descontrolado que
paralisa o
individuo.causa
prejuízo. Fobias
específicas.



NOMOFOBIA

EMOÇÕES E BEM ESTAR!



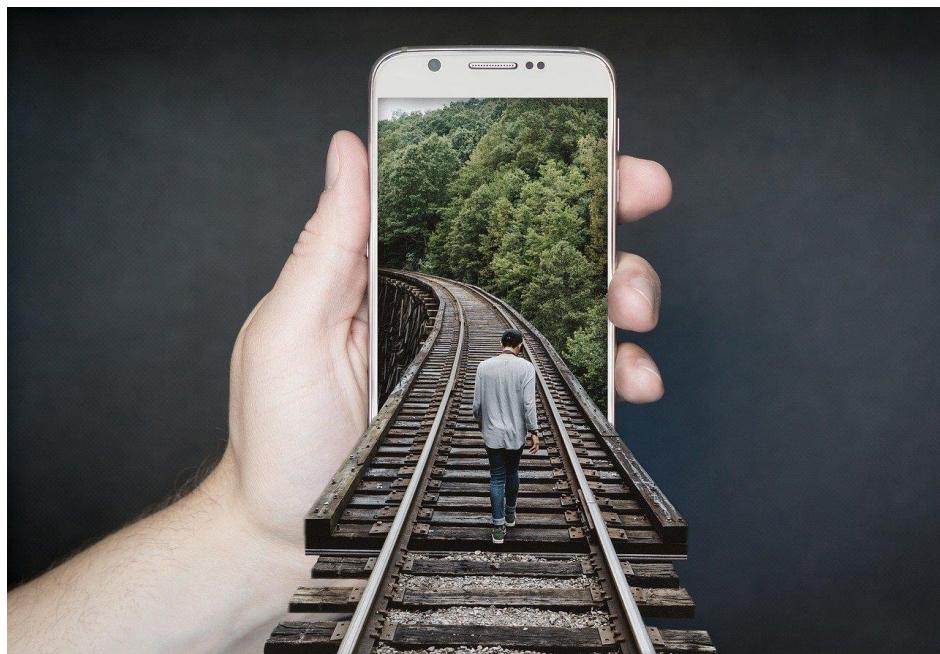
“



”

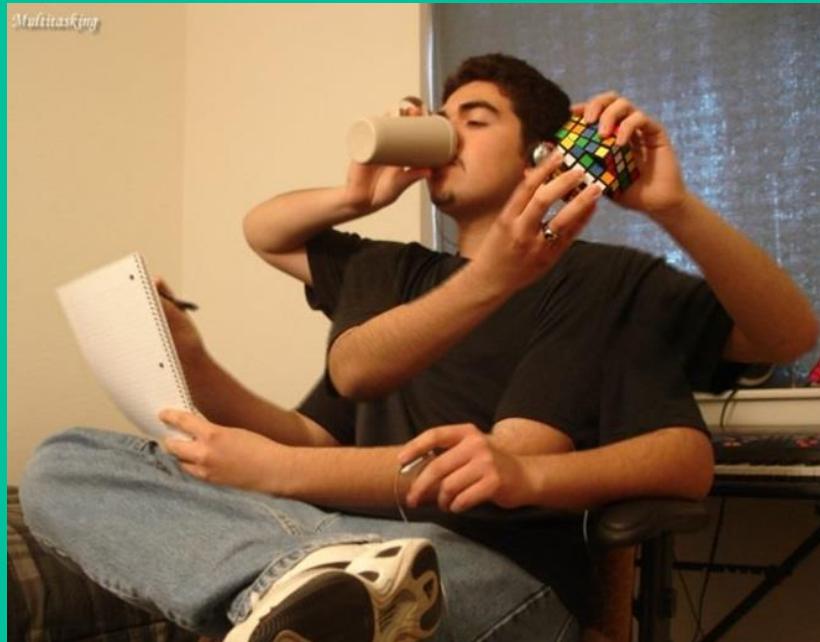


SINAIS DE ALERTA NOMOFOBIA



- Incapacidade de desligar seu telefone;
- Verificar a todo o momento chamadas perdidas, e-mails e textos;
- Constantemente carregar a bateria do celular;
- Conferir o tempo todo redes sociais e whatsapp;
- Demonstrar irritação ao estar em locais sem conexão wi-fi;
- Ser incapaz de ir ao banheiro sem levar seu telefone com você.
- Dormir de cansaço após ficar horas no celular;
- Esperar respostas imediatas;

“



”

Os prejuízos causados pela Nomofobia

||||| Você está perdendo tempo!

Tentar realizar várias coisas ao mesmo tempo acaba desperdiçando mais tempo do que otimizando qualquer coisa!

Sua produtividade cai e você fica menos assertivo.

“



”

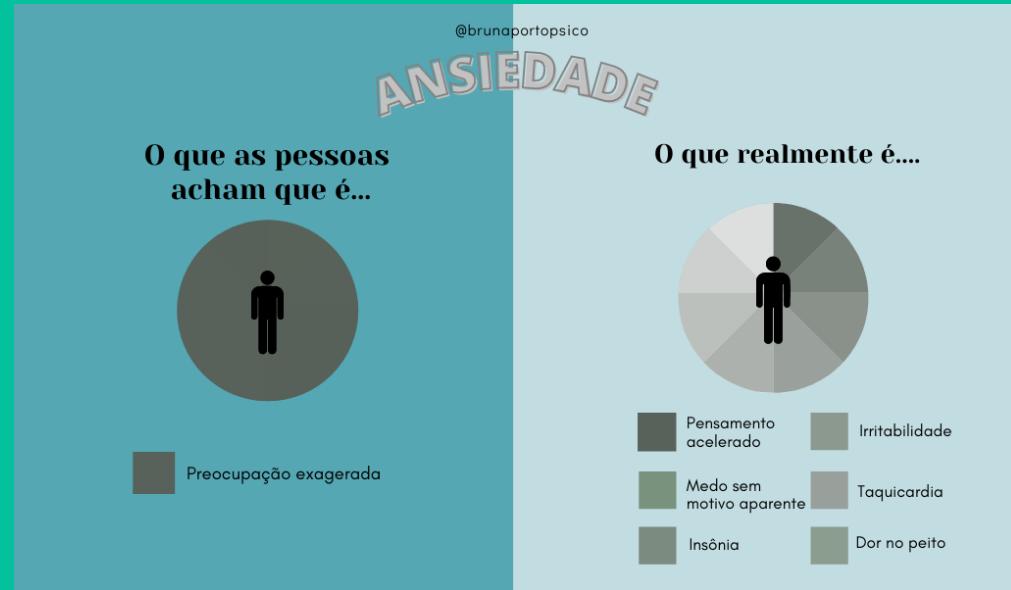
Os prejuízos causados pela Nomofobia

||||| Você fica mais ansioso !

Não ter o telefone por perto pode aumentar a ansiedade.

Até nossos corpos estão começando a reconhecer quando nossos telefones não estão por perto. Um estudo da [Universidade do Missouri](#) descobriu que os usuários do iPhone que se separaram de seus dispositivos durante situações que requerem uma quantidade significativa de atenção, como fazer um teste ou concluir uma tarefa de trabalho, podem resultar em pior desempenho.

“



Segundo a [OMS](#), mais de 264 milhões de pessoas vivem com **transtornos de ansiedade**.

”

Alguns passos para Lidar Melhor com a Ansiedade:



- Durma bem;
- Reduza o tempo de utilização das redes sociais;
- Tenha momentos de lazer e descanso;
- Respire fundo;
- Identifique e nomeie os seus sentimentos;
- Veja o que é real e o que está imaginando;
- Peça ajuda
- Faça técnicas de relaxamento;
- Busque terapia se necessário.

Nenhuma dessas dicas podem ser substitutivas de um acompanhamento especializado.

Porque o segredo é o **conjunto!**

Como superar a Nomofobia?



Reconheça que
você tem uma
dependência



Tente sair de casa
sem seu celular



Restrinja algumas
horas de uso



Silencie as
notificações

PARE DE VER E-MAILS DEPOIS DAS 20H E ANTES DAS 8H. SÉRIO, VALE A PENA GASTAR OS PRÓXIMOS 30 ANOS PREOCUPADOS COM OS E-MAILS?



AGENDE REUNIÕES PESSOALMENTE OU VÍDEOCHAMADAS PARA SUBSTITUIR AS CHAMADAS. ESSA METODOLOGIA É ESPECIALMENTE ÚTIL, A FIM DE COMEÇAR A DIMINUIR A QUANTIDADE DE CHAMADAS.



Dicas de bom uso!

NÃO VÁ A TODAS AS CONFERÊNCIAS. EMBORA A TECNOLOGIA MODERNA TENHA TORNADO ISSO POSSÍVEL, CERTAMENTE NÃO É NECESSÁRIO.



APROVEITE OS CONTROLES DE TELA. USE AS FERRAMENTAS FORNECIDAS PARA CONTROLAR SEUS ACESSOS.



Conecte-se ao que importa.



A CONVERSA
EM CASA PODE PASSAR
DOS 140 CARACTERES.



CONECTE-SE AO QUE IMPORTA.



DESCONECTAR-SE...



PARA CONECTAR-SE



IBC

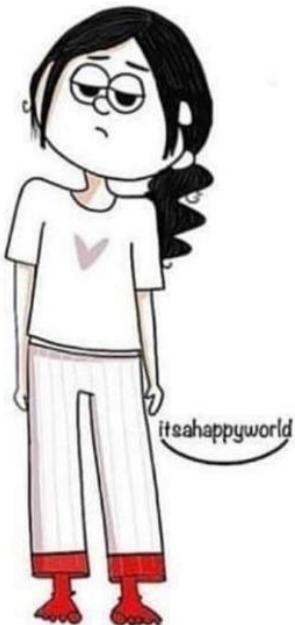
INSTITUTO
BRASILEIRO DE

COACHING

VOCÊ NÃO DEIXARIA
ISSO ACONTECER COM
O SEU TELEFONE.



NÃO DEIXE QUE
ACONTEÇA COM VOCÊ.



AUTOCUIDADO É UMA PRIORIDADE,
NÃO UM LUXO.









Sistema
Fiep

FIEP
SESI
SENAI
IEL

OBRIGAD@

Maria Carolina de Castro Leal
carolina.leal@sistemafiep.org.br
Gerencia de Tecnologia e Inovação

