

# O Impacto das Redes Sociais na Saúde Mental



# Maria Cristina de Cristo

**Psicóloga - CRP 04/37084**

Graduada pela UFRN

Mestre em Psicologia Social UFMG

Pós graduada em Neuropsicologia FUMEC

Psicóloga organizacional / Palestrante / Mentora  
de Carreira



# Audiodescrição



# Recado da UNIMED BH



Você sabe quantas  
informações são  
geradas online por  
minuto?



Reportagem publicada em 16.nov.2020 e atualizada em 4.fev.2021

Infográfico: O que acontece na internet a cada minuto? | Super (abril.com.br)

Soluções em Saúde nas Empresas.

**Unimed**  
Belo Horizonte



**Você já percebeu que o tempo  
gasto nas redes sociais afeta o  
seu estado emocional?**

# REDES SOCIAIS E O EFEITO NA SAÚDE MENTAL



Unimed em Saúde nas Empresas.



# Você tem “fomo” de quê?

O que é?

Ansiedade ou preocupação de estar perdendo experiências interessantes ou divertidas que outros estão tendo.

“Medo de ficar de fora”



# Você tem “fomo” de quê?

- ❖ Afeta todas as idades
- ❖ Homens e mulheres
- ❖ Adolescentes são mais vulneráveis



# O ciclo vicioso - FOMO



# Você tem “fomo” de quê?

- ❖ Aumento da sensação de infelicidade
- ❖ Comportamentos arriscados
- ❖ Distração
- ❖ Ansiedade



# Conecte-se com a sua saúde

**Entender os seus sentimentos  
e necessidades:  
autoconhecimento**

Buscar a terapia e ajuda  
profissional



# Conecte-se com a sua saúde

**Controle o uso das redes sociais:**

Estabeleça limites de tempo por dia

Estabeleça dias sem redes



# Conecte-se com sua saúde

**Estabeleça momentos offline:  
para toda a família!**

Controle parental das redes  
sociais



# Conecte-se com sua saúde

## Agende encontros presenciais

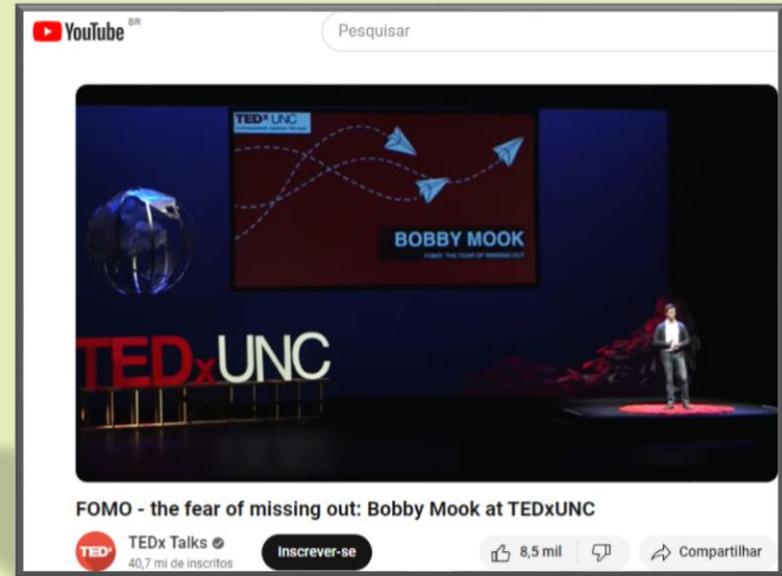
Momentos de lazer com amigos e familiares

Cafés de negócio

Grupos para novas amizades



# Dicas



# Obrigada pela atenção

contato: mcristinadecristo@gmail.com

## Quem tem Unimed tem mais.

**Unimed**  
Belo Horizonte



Linked **in**