Antes de começar

NÃO É FALTA DE FORÇA DE VONTADE

Os apps ganham dinheiro com o seu tempo. Por isso, foram desenhados para segurar você o máximo possível.

Mas existem dois lados nessa história. E a gente te explica cada um deles.

DO LADO DOS APPS

Rolagem infinita, autoplay, notificações, filtros e um algoritmo que aprende o que prende você.

DO LADO DO SEU CÉREBRO

Recompensa imprevisível (dopamina), vontade de pertencer e mais atenção ao que é negativo.

COMO USAR

Este caderno é um complemento ao Guia de Saúde e Bem-Estar Digital, que você encontra no QR Code abaixo.

Ao ler o guia, você será direcionado para as atividades contidas neste mapa. Pegue uma caneta e preencha as atividades. Não existe resposta certa.

TERMÔMETRO: como você está
EXERCÍCIO: para refletir
MISSÃO: para testar na semana

O CAMINHO EM 3 MOVIMENTOS

1. **Olhar para dentro:** perceber como você se sente e quais são os seus padrões de uso.
2. **Olhar para fora:** o que você posta, comenta e compartilha também afeta outras pessoas.
3. **Mão na massa:** pequenas mudanças que fazem diferença de verdade.

MEU PLANO

Depois do mapa, escolha mudanças pequenas e possíveis.

1 hábito para diminuir

1 hábito para começar

1 mudança no ambiente

1 pessoa que pode me apoiar

Emoções · Atenção · Autonomia · Abra e assuma o controle · Segurança · Vínculos

Quem controla sua vida digital?

socialgoodbrasil.org.br | socialgoodbrasil

O Social Good Brasil é uma Organização da Sociedade Civil, que atua desde 2012 para ampliar o impacto positivo da tecnologia e dos dados, reduzir os danos do mundo digital e fomentar a inovação social.

É a força motriz por trás do investimento social privado do Grupo Sabin. Sua missão é a melhoria da qualidade de vida, do bem-estar e da prosperidade nas comunidades onde o Grupo Sabin atua.

SOCIAL GOOD BRASIL

Instituto Sabin

ONDE PEDIR AJUDA

Se algo pesar, você não precisa lidar sozinho(a). Fale com alguém de confiança ou procure:

CVV — 188 ou cvv.org.br | Gratuito e 24 horas.
SaferNet Brasil: orientação e denúncia de crimes na internet.
Disque 100: violações de direitos humanos, inclusive contra adolescentes.
UBS ou CAPS: atendimento em saúde mental pelo SUS.

Sofreu ataque online? Salve prints, conte para alguém, bloqueie e denuncie.

SGB SAÚDE & BEM-ESTAR DIGITAL

Instituto Sabin

Um mapa de exercícios sobre saúde e bem-estar digital.

MODO PROTA-GONISTA

Modo Protagonista

O MAPA DOS 5 TERRITÓRIOS

Em cada território: marque o termômetro, faça o exercício e escolha uma missão para testar nesta semana.

1 EMOÇÕES

Ansiedade, comparação e sobrecarga de informação

O que você vê online mexe com que você sente. E comparar seus bastidores com o melhor momento dos outros cansa.

TERMÔMETRO

- ○ Fico ansioso(a) longe do celular.
- ○ Me comparo com quem vejos nas redes.
- ○ Checo curtidas várias vezes.
- ○ Fico pior depois de rolar o feed.

MISSÕES

- ○ **Faxina no feed:** pare de seguir 5 perfis que te fazem mal e siga 3 que inspiram.
- ○ **Um dia sem placar:** 24 horas sem checar curtidas e visualizações.

EXERCÍCIO

Na próxima vez que abrir uma rede, anote: como eu estava antes? E depois?

_____
_____
_____
_____

2 AUTONOMIA

Pensamento crítico na era da IA e dos conteúdos rápidos

Pensar por conta própria é treino. Quando a IA decide por você e vídeos curtos entregam opinião pronta, o cérebro treina menos.

TERMÔMETRO

- ○ Peço à IA o que eu faria sozinho(a).
- ○ Minhas opiniões vêm de vídeos curtos.
- ○ Quase nunca confiro a fonte.
- ○ Travo para escrever sem ajuda.

MISSÕES

- ○ **Primeiro eu:** faça um texto sozinho(a) e só depois use a IA para revisar.
- ○ **Duas fontes:** antes de opinar ou repassar algo, procure outra fonte.

EXERCÍCIO

Pense numa opinião forte que você tem. De onde ela veio? Anote 2 fontes.

_____
_____
_____
_____

3 ATENÇÃO

Concentração, foco e excesso de telas

Atenção é uma bateria com limite. Telas notificações e o "só mais um" gastam essa carga e pesam no foco, na memória e no sono.

TERMÔMETRO

- ○ Pego o celular no automático.
- ○ Perco a noção do tempo nas telas.
- ○ Não fico 20 min sem checar o celular.
- ○ Uso o celular na cama antes de dormir.

MISSÕES

- ○ **Modo foco:** 25 min de concentração em alguma atividade com o celular em outro cômodo.
- ○ **Quarto sem celuar:** por 3 noites, carregue o celular fora do quarto

EXERCÍCIO

Abra o tempo de tela do celular. Quantas horas por dia? Quantos desbloqueios?

_____
_____
_____
_____

4 VÍNCULOS

Isolamento social e intimidade artificial

Dá para ter mil seguidores e se sentir só. E muita gente já busca em chatbots o acolhimento que queria encontrar em pessoas.

TERMÔMETRO

- ○ Converso muito online, mas sim me sinto só.
- ○ Prefiro mensagem a encontrar ao vivo.
- ○ Já preferi desabafar com uma IA.
- ○ Fico no celular quando estou com amigos.

MISSÕES

- ○ **Ao vivo:** marque um encontro esta semana, com o celular longe da mesa.
- ○ **Mais que emoji:** em vez de só reagir ao story, mande uma mensagem de verdade.

EXERCÍCIO

Escreva 3 pessoas com quem você pode contar. Quando falou de verdade com elas?

_____
_____
_____
_____

5 SEGURANÇA

Cyberbuling, cancelamento, crimes digitais e desinformação

Proteger você e os outros de ataques, cancelamentos, golpes, vazamentos de imagens e notícias falsas.

TERMÔMETRO

- ○ Não uso verificação em duas etapas.
- ○ Já repassei notícia sem checar.
- ○ Aceitei mensagens de desconhecidos.
- ○ Já entrei num cancela-mento sem saber tudo.

MISSÕES

- ○ **Cadeado:** ative a verificação em duas etapas nas suas principais contas.
- ○ **Checa antes:** confirme a próxima notícia em outras fontes antes de repassar.

EXERCÍCIO

Se alguém te expusesse ou ameaçasse online amanhã, para quem contaria?

_____
_____
_____
_____

COMO LER O TERMÔMETRO

0 ou 1 marcada
Tudo tranquilo por aqui.

2 marcadas
Vale ficar de olho.

3 ou 4 marcadas
Comece pelas missões desse território.

E AGORA?

Escolha o território que mais pede cuidado e preencha o Meu plano, no miolo do folheto.

Se algo pesar, fale com alguém de confiança. Os contatos de ajuda estão na contracapa.