

Aluno: Mariana Cardoso

Trabalho 5 - Pesquisa na Internet

Utiliza **a Internet** para realizares as pesquisas necessárias, sobre o seguinte tema:

A Saúde Mental na Era digital

Elabora um documento no Word sobre os seguintes tópicos:

- O que é a saúde mental?
- Como é que a era digital transformou a forma como lidamos com as nossas emoções e relações?
- Diferença entre saúde mental, transtornos mentais e bem-estar psicológico
- Impacto do uso excessivo de redes sociais (Instagram, TikTok etc.) na autoestima
- Comparação social e o efeito de "vidas perfeitas" online
- Vício em curtidas, notificações e aprovação virtual
- O que é nomofobia (medo de ficar sem celular)?
- A relação entre uso excessivo de ecrãs e ansiedade ou depressão
- Detox digital: o que é e como fazer?
- Mindfulness e meditação como ferramentas digitais de autocuidado
- Apps de saúde mental para telemóvel (ex: Calm, Headspace, Zen)
- Psicoterapia por videochamada: prós e contras

Guarda o teu trabalho como **Trabalho 5_Mariana**.