



# Tecnoferência, obsessão por autorretrato e medo de ficar de fora

Technoference,  
selfitis & FOMO



# O que é? A tecnoferência

A tecnoferência refere-se à interferência tecnológica que perturba as interações sociais quotidianas, sendo particularmente visível nas dinâmicas familiares (entre pais e filhos). Manifesta-se através do uso desmedido de dispositivos eletrónicos, como navegar em redes sociais à mesa, interromper uma conversa para aceder a mensagens, diminuição da empatia ou aumento dos conflitos.

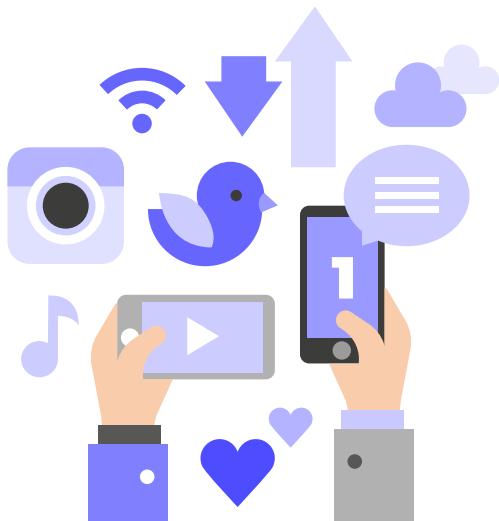
## As selfitis

Selfitis é o termo usado para identificar o hábito cultural de tirar e partilhar uma quantidade exagerada de autorretratos (selfies). Este comportamento manifesta-se pela publicação constante de fotos de si mesmo em plataformas como o Instagram, o Facebook e o Snapchat, entre outras redes sociais.

## O FOMO

O FOMO (acrônimo de Fear of Missing Out, ou Medo de Ficar de Fora) é um estado de ansiedade gerado pela preocupação constante de estar a perder acontecimentos ou experiências significativas que estão a ser vividas por outras pessoas. Este receio é acentuado pelas redes sociais, que exibem vidas frequentemente idealizadas, podendo criar situações como ansiedade, insatisfação e diminuição da autoestima.

# Sugestões



1

## Comunicar... Comunicar e... Comunicar

A utilização da Internet não deve ser um tema que se deva evitar. É fundamental falar abertamente, incentivando a partilha de informação, o tipo de conteúdos vistos, os influencers seguidos, as redes sociais utilizadas ou o tempo de navegação. É essencial falar sobre as boas práticas a aplicar no mundo digital.

## Ativar o controlo parental

É muito importante fazer a instalação de aplicações de controlo parental, bem como criar perfis específicos para a idade do utilizador. As aplicações, como o Google Family Link ou o Apple Screen Time, permitem a aprovação ou o bloqueio remoto a aplicações e sites, no dispositivo da criança e do adolescente, e a gestão do tempo de utilização do telemóvel/tablet.

2



3

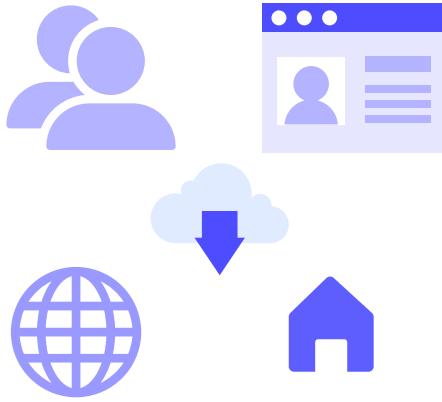
### Fomentar a presença e a desconexão

Estabelecer "Zonas Livres de Tecnologia" e implementar "Períodos de Desintoxicação Digital". Privilegiar atividades regulares que estimulem o cérebro de forma diferente, ou seja, que desenvolvam habilidades motoras, sociais e cognitivas (ex.: leitura ou desporto). Explorar o JOMO (Joy of Missing Out) tomando consciência do prazer e da paz por não estar a par de tudo.

### Gerir ativamente as notificações e configurações

Desativar as notificações desnecessárias, exceto as essenciais, usar o modo "Não Incomodar" ou "Modo de Voo" em momentos-chave (refeições, tempo em família, estudo, sono) e configurar os telemóveis para a "escala de cinzentos" (tornando-os menos apelativos).

4



### Promover a literacia digital

Ensinar a reconhecer a diferença entre conteúdo real e encenado ou onde são aplicados filtros e a fazer a "limpeza" regular dos feeds, deixando de seguir contas que provocam inveja ou ansiedade.

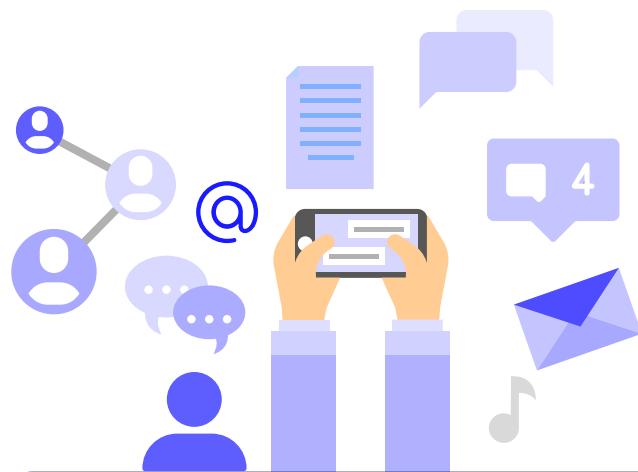
5

### Mudar a organização das aplicações disponíveis no ecrã do telemóvel

Mover as aplicações de redes sociais para pastas ou ecrãs menos acessíveis, otimizando o ambiente digital de forma a tornar o acesso mais difícil e consequentemente menos viciante.

6





## Criar uma rotina com momentos de silêncio, tédio produtivo e atividades manuais

Saber gerir a frustração é fundamental para o bem-estar mental e emocional. Os momentos de aparente inatividade são muito importantes para libertar a mente, para a criatividade e reflexão. A dedicação a estas atividades mais tranquilas, sem a resposta rápida de um ecrã, como atividades manuais, artísticas, a escrita, a meditação, promovem a capacidade de gerir frustrações. O vício do feed e scroll contínuo (alimentado pelo FOMO) anula a capacidade de gerir frustrações e impede-nos, muitas vezes, de nos dedicarmos a estas atividades tão necessárias para o bem-estar geral.

7

## Promover a autoestima e a autenticidade

É fundamental discutir como as redes sociais tendem a mostrar uma versão irreal da vida. Devemos reforçar que a felicidade e o valor pessoal não dependem de likes ou da perfeição das fotografias. A autoestima e a confiança constroem-se precocemente, através dos valores familiares, das relações seguras com adultos de confiança, do convívio presencial com amigos e do incentivo à autonomia progressiva, adequada à idade.

8

# Sinais de Alerta

Os efeitos secundários da tecnoferência, do hábito frequente de partilhar autorretratos (selfies) e do medo de ser excluído manifestam-se através de um conjunto de comportamentos e hábitos que, quando identificados precocemente, permitem uma intervenção eficaz.

A utilização em excesso de tecnologia pode ser tão viciante como o tabaco, a bebida e as drogas ilícitas. Esteja atento aos seguintes sinais:

- 1** Alterações na saúde física e mental (ex.: distúrbios alimentares; isolamento social; cansaço mental; insónias; apatia; mudanças de humor; ansiedade; ou depressão);
- 2** Diminuição do rendimento escolar, aumento do absentismo e diminuição da autoestima devido à comparação com vidas idealizadas (FOMO/Selfitís);
- 3** Dar desculpas ou mentir sobre a quantidade de tempo real despendido no ecrã ou sobre os conteúdos visualizados;
- 4** Ignorar as pessoas ao seu redor para dar atenção apenas ao telemóvel/tablet (phubbing);
- 5** Incapacidade de fazer atividades sem o telemóvel, mesmo que sejam por um curto período.

# Como Iniciar o Diálogo

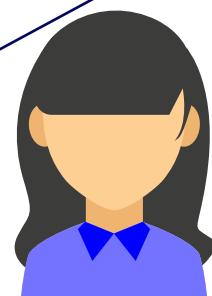
Para garantir uma navegação segura e responsável na internet é fundamental estabelecer um diálogo aberto, capacitando-os para fazerem escolhas conscientes. A conversa deve ser um diálogo sobre bem-estar e não uma repreensão, incentivando-os a refletir sobre os seus próprios hábitos digitais e a procurarem ajuda quando sentirem necessidade. Seguem-se algumas perguntas que poderão ajudar a iniciar o diálogo:





Como te sentes em relação ao teu corpo ou aparência depois de passar tempo a ver selfies de outras pessoas?

Já te sentiste ignorado(a) porque alguém estava mais focado(a) no telemóvel do que em ti? Como reagiste?



O que farias se soubesses que todos os teus amigos estariam 'offline' este fim de semana? Isso seria um alívio ou uma frustração?

Quando vês os teus amigos a fazerem coisas nas redes sociais sem ti, o que é que sentes?



Qual é a melhor forma de eu te avisar que o tempo de ecrã está a acabar, sem que te sintas atacado?

Conheces alguma app para gerir os tempos que passas online?  
Já alguma vez utilizaste?

Comunicar  
em Segurança

**Centro Internet Segura**  
Esclarecimentos e Denúncias

Contacto telefónico gratuito:  
**800 21 90 90**

Correio eletrónico:  
**linhainternetsegura@apav.pt**

fundação  
**IME**