

# Em busca do bem-estar digital



**A internet que a gente faz**

# Abertura

*"Trago o bem-estar digital em 7 dias"*

*"Quer usar o celular de forma mais saudável? Pergunte-me como"*

*"Detox digital em 7 dias, viva a abundância do uso moderado"*

Achou forçado, mas sentiu um fundinho de desejo e curiosidade? Cansade de soluções milagrosas assim na internet? Pois é, nós também. 🤔

Bem-vindes ao Internet que a gente faz! 😊 Uma jornada para repensarmos o nosso bem-estar online e transformarmos essa conversa em ação! A #ainternetqueagentefaz é um convite para que cada um de nós crie o próprio caminho para ter um uso mais intencional e saudável das telas. Apostamos que refletir sobre os impactos do digital nas nossas emoções pode ser bússola para lidarmos melhor com ele.

**“Você sabe bem o que faz com o celular, mas será que sabe o que o uso do celular tem feito com você?”**

⚠️ **ALERTA** ⚠️ Não temos a solução mágica, não operamos milagres, nem vamos te vender nenhum curso. Queremos apenas te convidar a dedicar algum tempinho de seus próximos 7 dias para tentar mudar alguns hábitos. Vamos nessa?

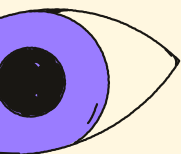
### **Quem nunca se sentiu no piloto automático com o celular na mão?**

Trampo, família, estudo, tudo no corre insano. Pressão para produzir no trabalho, pressão para se divertir e, enquanto se diverte, pressão para desconectar, pressão para estar mais com a família e pressão para ter menos pressão. É muita pressão. Bora aliviar? A gente não quer ser mais uma pressão aqui, só ajudar com um plano de fuga para arriscar novas formas de usar as telas e sair desse piloto automático.

## **Vai ser facinho? Talvez não. Mas já tentou? Vamos arriscar?**

Temos aqui alguns desafios bem práticos para que você possa experimentar e tirar suas próprias conclusões sobre como ampliar seu bem-estar na internet.

# Os desafios



Vamos tentar mudar pequenos hábitos durante 6 dias, cada dia focando em um conjunto de hábitos digitais que você queira abandonar ou iniciar. Vale imprimir e colar na geladeira, deixar no desktop do computador, vale usar agenda digital ou post-it na parede – você define a melhor estratégia.

Listamos algumas ações práticas para que possa experimentar uma mudança e ver o que faz mais sentido em sua vida, no seu ritmo, no seu estilo. O importante é sair do automático, arriscar novos hábitos e mexer um pouco a rotina. Parar para refletir sobre as pressões que sente online e sobre o que pode te deixar mais leve e com mais inspiração.

Dividimos em 6 dias de acordo com os 6 pilares temáticos da campanha #AInternetQueaGenteFaz:

1. A sua Internet
2. Consumo & Conteúdo
3. Conexões
4. Comparação
5. Criação
6. Tempo

# Dinâmica

**A** Use o **card modelo** de cada pilar para **escolher o formato de seu registro**. Prepare o material para imprimir, copiar na versão digital ou outra adaptação que funcione para integrar com a sua agenda;

**B** Escolha um **desafio de cada pilar** para cada um dos 6 dias, seguindo os temas: Pilar 1 - Dia 1, Pilar 2 - Dia 2, preenchendo as três primeiras linhas;

**C** Coloque um **lembrete em sua agenda** para começar o dia olhando o desafio e tentar se manter firme nele durante todo o dia;

**D** Ao fim de cada dia, **preencha os resultados** naquele momento sinceridade com você mesmo. É exatamente no esquema expectativa x realidade, mas o importante é reconhecer os resultados. Registre suas reações emocionais, o que foi que te impediu de concluir, o que foi mais fácil, o que inspirou, ideias que teve e coisas inesperadas que aconteceram. É na observação que mora o aprendizado. E se não rolou como queria, tá tudo bem, o importante é

dar um passo de cada vez;

**E** No sétimo dia, crie seu próprio desafio pensando em como ampliar o que funcionou durante esse período para incorporar as mudanças positivas no seu dia a dia.

✨ **DICA** ✨ Se puder, convide alguém para fazer os desafios com você, no mesmo período. Mudar juntos ou ter momentos de conversa sobre as dificuldades pode ser muito poderoso.

**1. A minha internet**

Hábito

*Olhar o celular enquanto almoço ou janto*

Iniciar  Abandonar

Desafio

*Não vou olhar nenhuma tela durante as refeições*

---

Resultados. E aí, rolou?

Sim  Quase  Não

O que aprendi (confesso que...)

Para continuar preciso...:

# Mural da inspiração

Antes de partir para repensar seus hábitos digitais, vamos nos inspirar com os relatos de uma galera especial que participou da jornada do projeto Internet que a gente faz:



"Eu procuro sempre ir em busca de conteúdos que atijam a minha criatividade e tragam sensações boas."

ALOK na Live do Internet que a gente faz

"O que eu tento é não fazer do celular ou da internet o meu mundo, o meu universo. O mundo é muito mais do que isso. Existem várias janelas que você pode olhar o mundo. O celular é apenas uma delas."

JULIETTE na Live do Internet que a gente faz

"Floje em dia eu acordo, cuido de mim e só pego no celular depois de meio-dia."

ESSE MENINO no Podcast "Querida Internet,"



"A sua opinião sobre meu corpo não me interessa, guarde para você."

DR. TÁKI CORDÁS no Podcast "Querida Internet,"



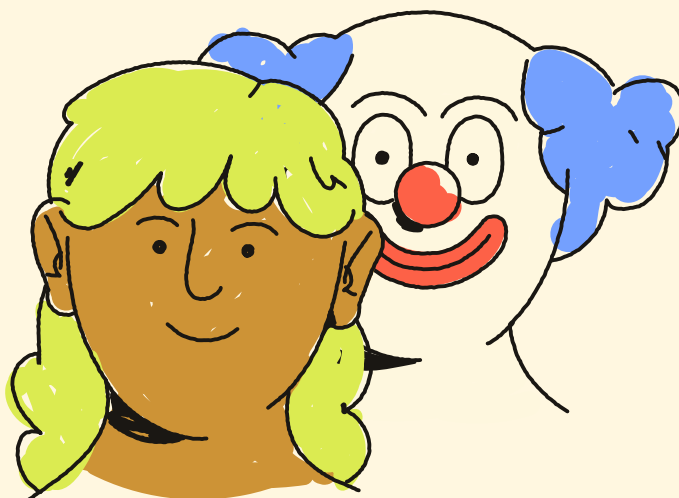
"Na internet quase todo mundo tem espaço de fala. Mas quem escuta?"

ALEXANDRE COIMBRA no Podcast "Querida Internet,"



# Check-list de hábitos: o que quero mudar?

Confira agora uma lista de possibilidades para cada dia de desafio. São apenas sugestões. Sim, é claro que você pode incluir outras que façam sentido para a sua rotina. Pedimos apenas que tente conectar com o grande tema de cada pilar.



## PILAR 1

# A minha internet

Hoje vou usar o celular apenas depois de tomar café da manhã. ✓

Acordo já com celular na mão. Na verdade, durmo com o celular. ✗

---

Deixar o celular fora do quarto quando for dormir e comprar um despertador. ✓

Durmo com o celular na cama ou bem pertinho. Desculpa: é meu despertador. ✗

---

Não vou usar nenhuma tela durante todas as refeições hoje. ✓

Um olho na comida, outro em alguma tela para não perder nada. ✗

---

Parar para explorar a função de controle de tempo de uso do meu celular. Dica: vem de fábrica no Android = "Bem-estar e controle parental" e no iOS = Tempo de uso ✓

Uso internet no piloto automático. ✗

---

Hoje, SEMPRE que for desbloquear o celular, vou me perguntar antes: precisa mesmo ser agora? ✓

Desbloqueio o celular sem nem saber para quê. ✗

---

Vou limitar os horários de recebimento de notificações dos 3 aplicativos que mais uso no meu celular. ✓

Não uso nenhuma ferramenta de controle de notificações e deixo tudo no padrão automático. ✗

---



## AGORA É A SUA VEZ

Hábito novo

---

Hábito que quero abandonar

---

### 1. A minha internet

Hábito

Iniciar       Abandonar

Desafio

---

Resultados. E aí, rolou?

Sim       Quase       Não

O que aprendi (confesso que...)

Para continuar preciso...:

## PILAR 2

# Consumo & conteúdo

Deixar de seguir ao menos 5 perfis que me fazem mal ou que não são mais relevantes em minha rede social favorita. ✍️

---

Identificar 3 perfis que sigo e considero que mais influenciam positivamente minha visão de mundo e meu estilo de vida. 💖

---

Anotar (para reconhecer) todos os desejos de comprar algo que tive enquanto usava a internet hoje (sem comprar, claro!). 📝

---

Listar 3 sites / serviços presenciais / números de telefone que eu usaria caso precisasse de ajuda com minha saúde mental. Anotar e guardar. Se já tiver, revisar e atualizar. 📞

---

Avalie sua rotina digital de hoje e liste ao menos 3 exemplos de uso passivo e 3 de uso ativo/criativo. 📅

---

Listar sensações que teve logo nas 10 primeiras vezes que desbloqueou a tela do celular durante o dia. 😬

---

Tire 15 minutos do dia para testar todas as funções de privacidade e segurança da rede social que mais usa. Simule como bloquear, denunciar, restringir acessos, ativar filtros e limites. 🔒

---

## AGORA É A SUA VEZ

Hábito novo

---

Hábito que quero abandonar

---

### 2. Consumo & conteúdo

Hábito

Iniciar       Abandonar

Desafio

---

Resultados. E aí, rolou?

Sim       Quase       Não

O que aprendi (confesso que...)

Para continuar preciso...:

### PILAR 3

# Conexões

Mandar uma mensagem reconhecendo a importância de alguém que te inspira na internet. ✅

Curto muitas coisas na internet, mas nunca mando mensagem para as pessoas que me inspiram ❌

---

Apreendeu algo com o cancelamento de outras pessoas? Escreva o que aprendeu e o que poderia ter feito de diferente em vez de cancelar alguém na internet. ⚖️

---

Escreva uma mensagem de agradecimento para ao menos 1 pessoa que te inspirou, te fez rir ou te acolheu em um momento difícil hoje. ❤️

---

Abaixar o celular e me concentrar exclusivamente com TODAS as pessoas que falarem comigo hoje. ✅

Sem nem perceber, nem olho no rosto das pessoas ao conversar. ❌

---

Compartilhe o trabalho de ao menos 3 pequenos criadores/artistas que você conhece. **Dica:** salvar, curtir, repostar. 🎨

---

Não vou usar o celular durante o deslocamento hoje. **Dica:** observar a paisagem e sentir a viagem. 🌈

---

## AGORA É A SUA VEZ

Hábito novo

---

Hábito que quero abandonar

---

### 3. Conexões

Hábito

Iniciar       Abandonar

Desafio

---

Resultados. E aí, rolou?

Sim       Quase       Não

O que aprendi (confesso que...)

Para continuar preciso...:

## PILAR 4

# Comparação

Descrever, em 280 caracteres, qual é meu estilo de uso da internet. ✓

Nunca parei para pensar na minha reputação digital. ✗

---

Não vou usar nenhum filtro nas fotos que eu publicar hoje. 🕶️

---

Ative o Controle de Conteúdo Sensível no Instagram:  
Configurações > Conta > Controle de conteúdo sensível. 🕸️

---

Ao longo do dia, liste perfis / conteúdos / situações online que são gatilhos para emoções negativas. 🙄

---

Pense e responda para você: sem a expectativa de validação do outro, o que eu criaria hoje? 🖨️

---

Ao longo do dia, liste perfis / conteúdos / situações online que te inspiraram e te motivaram a reconhecer o seu valor. 💎

---

## AGORA É A SUA VEZ

Hábito novo

---

Hábito que quero abandonar

---

### 4. Comparação

Hábito

Iniciar       Abandonar

Desafio

---

Resultados. E aí, rolou?

Sim       Quase       Não

O que aprendi (confesso que...)

Para continuar preciso...:

## PILAR 5

# Criação

Tire ao menos 1 hora do dia para começar e tentar criar algo que está sonhando e adiando. **Dica:** Crie sem compromisso, arrisque. 🌱

---

Hoje você vai tentar se olhar da mesma forma como faz com aquela pessoa que acha simplesmente fantástica na internet. **Dica:** Use este filtro para olhar para as suas qualidades e anote o que aprendeu. 🧐

---

Reserve um tempo para sair de sua bolha e se alimentar de coisas diferentes na internet. **Dica:** Tente explorar ao menos 3 novos temas. 🔍

---

Retome ou inicie um curso/treinamento com foco em seu lazer ou crescimento pessoal. **Dica:** Não vale curso de trabalho ou estudo formal. 🎸

---



## AGORA É A SUA VEZ

Hábito novo

---

Hábito que quero abandonar

---

### 5. Criação

Hábito

Iniciar       Abandonar

Desafio

---

Resultados. E aí, rolou?


Sim       Quase       Não


O que aprendi (confesso que...)


Para continuar preciso...:


## PILAR 6


# Tempo


Vou fazer pausas a cada 20 minutos de tela. 


Só saio da tela por necessidade fisiológica ou quando alguém chama minha atenção. 


Configure seu celular para receber notificações apenas durante um certo horário do dia. **Dica:** Experimente e reflita sobre as sensações de alívio x angústia nesse período. 

Liste todas as telas digitais que você usará ou verá hoje (TV, computador e celular, outdoor digital, qualquer tela). **Dica:** No fim do dia, reflita sobre o que realmente foi relevante e significativo. 

Vou enfrentar o tédio e não vou pegar o celular para passar tempo. **Dica:** Faça qualquer outra coisa ou tente ficar efetivamente sem fazer nada. 

Identifique ao longo do dia tudo o que roubou seu tempo nas telas. **Dica:** Liste os 3 principais e tente abandonar ao menos 1 amanhã. 

Compartilhe com os colegas seus limites de horários para mensagens e para a sua presença online em relação ao trabalho. 

Puxe uma conversa em família para fazer combinados de tempo de tela em casa. **Dica:** Comece sugerindo refeições 100% sem tela. 

## AGORA É A SUA VEZ

Hábito novo

---

Hábito que quero abandonar

---

### 6. Tempo

Hábito

Iniciar       Abandonar

Desafio

---

Resultados. E aí, rolou?

Sim       Quase       Não

O que aprendi (confesso que...)

Para continuar preciso...:

## DESAFIO FINAL 7

# Como ampliar para a próxima semana

Sugerimos que possa escolher um desafio por dia, passando pelos 6 pilares e deixando o sétimo desafio como momento de avaliar os próximos passos. No sétimo dia, você pode refazer um que foi mais difícil ou não conseguiu durante a semana, pensar em como ampliar o plano para a próxima semana ou simplesmente contemplar o dia sem qualquer tela. O desafio é pensar sozinho em uma mudança que possa te ajudar a incorporar um novo hábito, que contribua com seu bem-estar digital de forma suave e realista.

Sabemos que nem sempre é fácil e nem todo dia vai sair redondo. Hábitos são adquiridos, mantidos ou descartados. Bora continuar mais uma próxima semana, passo a passo, mudando hoje o que rolou mudar hoje. O importante é saber que é possível, sim, mudar os hábitos, de forma leve e que faça sua vida digital um pouco melhor.

## Sobre esta cartilha

**Autoria:** Rodrigo Nejm e Isabella Ferro

**Ano:** 2022

**Editora:** Safernet Brasil

**ISBN:** 978-85-65151-07-8

**Local:** Salvador, BA

**Ilustrações e projeto gráfico:**

Estúdio Passeio

**Parceria:** Contente e Vita Alere

**Apoio:** Meta e Instagram

## Fica aqui o convite para seguir a jornada do Internet que a gente faz em outros canais:

- ↳ Acesse todo o material no site [www.internetqueagentefaz.com.br](http://www.internetqueagentefaz.com.br)
- ↳ Temos o Bot da jornada aqui compilando conteúdos que você acessa no seu tempo.
- ↳ [Lives](#) com @Alok, @Juliette, @saquinhodelixo, @raphaelvicente, @tiama e @piangers sobre como organizam suas rotinas digitais.
- ↳ [Podcast](#) "Querida Internet," com convidadas especiais.
- ↳ E no [Instagram](#) você encontra todo material associado em [#ainternetqueagentefaz](#)

