



LEONARDO FD ARAUJO
PSICOLOGIA E COACHING

Atividade da palestra

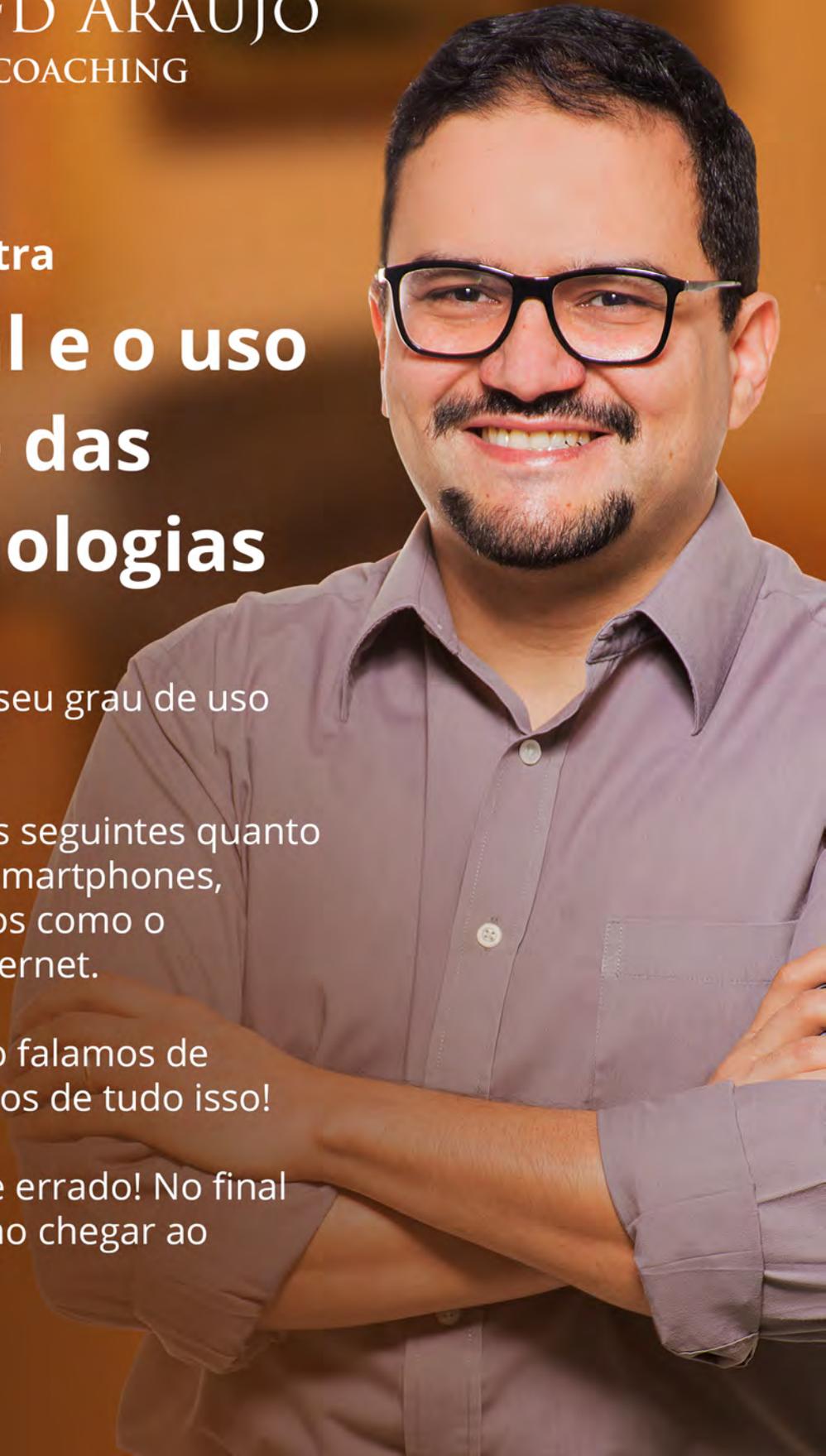
Vida Digital e o uso consciente das novas tecnologias

Que tal saber qual é o seu grau de uso das novas tecnologias?

Responda as perguntas seguintes quanto ao seu uso de celular/smartphones, redes sociais, aplicativos como o Whatsapp, games e internet.

Lembre-se que quando falamos de internet no teste falamos de tudo isso!

Ah, e não existe certo e errado! No final há a explicação de como chegar ao resultado do teste.





LEONARDO FD ARAUJO
PSICOLOGIA E COACHING

01. Passa mais tempo no celular e nas redes sociais do que o pretendido:

Raramente Às vezes Frequentemente Geralmente Sempre Não se aplica

02. Abandona as tarefas domésticas para passar mais tempo no celular e redes sociais:

Raramente Às vezes Frequentemente Geralmente Sempre Não se aplica

03. Prefere a emoção da internet do que a intimidade de seu parceiro(a):

Raramente Às vezes Frequentemente Geralmente Sempre Não se aplica

04. Cria relacionamentos com novos amigos pela internet ou redes sociais:

Raramente Às vezes Frequentemente Geralmente Sempre Não se aplica

05. Ouve pessoas próximas se queixando do tempo que você passa usando o celular ou a internet:

Raramente Às vezes Frequentemente Geralmente Sempre Não se aplica

06. Suas notas na escola ou faculdade pioraram devido ao tempo que você passa usando o celular e a internet:

Raramente Às vezes Frequentemente Geralmente Sempre Não se aplica

07. Acessa o Whatsapp e as redes sociais antes de qualquer coisa que você precise fazer:

Raramente Às vezes Frequentemente Geralmente Sempre Não se aplica

08. Seu desempenho ou produtividade no trabalho piora por causa do celular, das redes sociais ou do Whatsapp:

Raramente Às vezes Frequentemente Geralmente Sempre Não se aplica

09. Fica na defensiva ou guarda segredo quando alguém pergunta o que faz no celular ou na internet:

Raramente Às vezes Frequentemente Geralmente Sempre Não se aplica

10. Bloqueia pensamentos perturbadores em sua vida pensando em pegar o celular e entrar em alguma rede ou aplicativo para se acalmar:

Raramente Às vezes Frequentemente Geralmente Sempre Não se aplica



LEONARDO FD ARAUJO
PSICOLOGIA E COACHING

11. Se pega pensando quando você vai usar o celular novamente:

Raramente Às vezes Frequentemente Geralmente Sempre Não se aplica

12. Teme que a vida sem celular e internet seja chata, vazia e sem graça:

Raramente Às vezes Frequentemente Geralmente Sempre Não se aplica

13. Evita lugares e programas em que o uso do celular e da internet seja restrito, como em locais em que não há sinal 3G/4G ou sem Wi-Fi:

Raramente Às vezes Frequentemente Geralmente Sempre Não se aplica

14. Você dorme pouco por usar o celular ou a internet até tarde da noite:

Raramente Às vezes Frequentemente Geralmente Sempre Não se aplica

15. Sente-se preocupado com a sua vida digital quanto está desconectado imaginando que poderia estar usando as redes sociais e o celular:

Raramente Às vezes Frequentemente Geralmente Sempre Não se aplica

16. Se pega dizendo “só mais alguns minutos” quando está na internet:

Raramente Às vezes Frequentemente Geralmente Sempre Não se aplica

17. Tenta diminuir a quantidade de tempo que fica on-line e não consegue:

Raramente Às vezes Frequentemente Geralmente Sempre Não se aplica

18. Usa o celular enquanto dirige ou em situações com risco de acidente:

Raramente Às vezes Frequentemente Geralmente Sempre Não se aplica

19. Opta por passar mais tempo nas redes sociais e na internet em vez de sair com outras pessoas:

Raramente Às vezes Frequentemente Geralmente Sempre Não se aplica

20. Sente-se deprimido, mal humorado ou nervoso quando está off-line e esse sentimento vai embora assim que você volta a usar a internet ou mexer no celular:

Raramente Às vezes Frequentemente Geralmente Sempre Não se aplica



ADVERTÊNCIA

“O presente teste tem caráter didático e informativo, não tendo caráter diagnóstico”.

Baseado no teste do PRO-AMITI – Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da USP

Como chegar ao resultado do teste:

Some os pontos em cada questão e atribua:

- 1 ponto se assinalou **raramente**;
- 2 pontos para **às vezes**;
- 3 pontos para **frequentemente**;
- 4 pontos para **geralmente**;
- 5 pontos para **sempre**;
- 0 para **não se aplica**.

Soma total de pontos: _____

Faixas de pontuação



Abaixo de 20 pontos:

Você tem um uso saudável das tecnologias e da internet!



20 a 49 pontos: Sinal verde

Você é um usuário mediano, ou seja, às vezes fica um pouco mais do que deveria na internet, mas ainda tem o controle sobre o uso.



50 a 79 pontos: Sinal amarelo

Você está enfrentando problemas ocasionais ou frequentes por causa da internet e as tecnologias. Considere os impactos que isso poderá lhe trazer e avalie a necessidade de ajuda profissional.



80 a 100 pontos: Sinal vermelho

Você, provavelmente, está dependente do uso das tecnologias e da internet, e isso já está lhe causando problemas significativos. Busque ajuda especializada.

