



Colégio Adventista de  
Itapecerica da Serra

# Vícios Tecnológicos

ORIENTAÇÃO: Frederik Curtz

Gabriel de Souza Correia

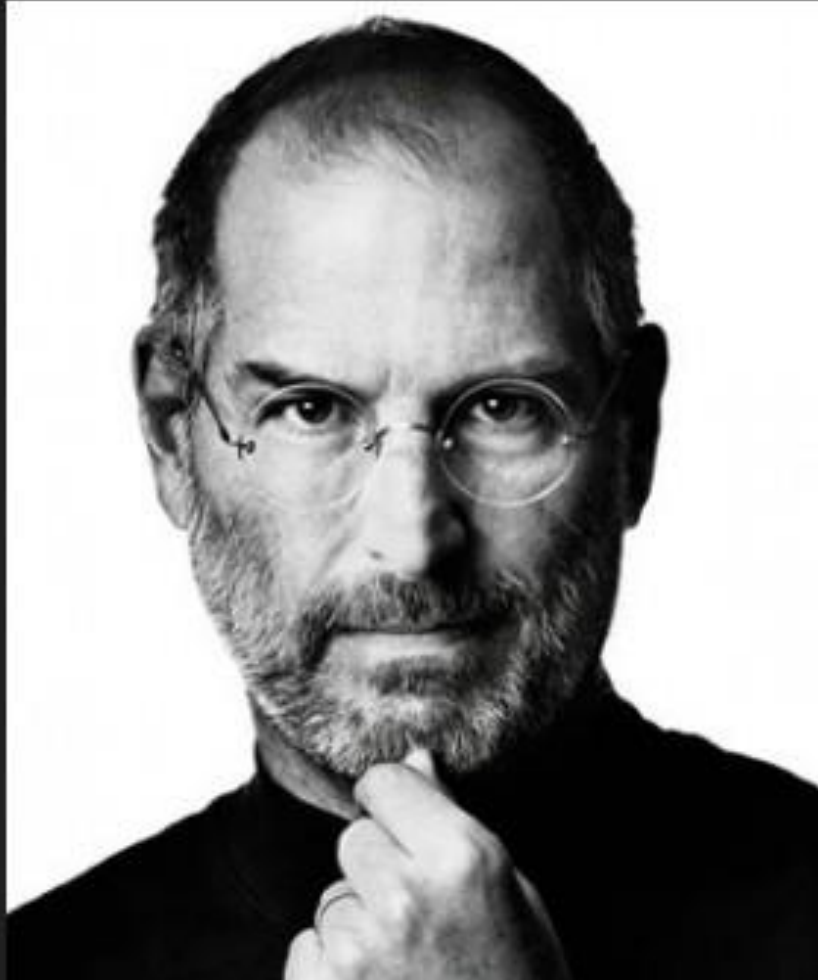
3º A

Itapecerica da Serra, 26 de setembro de 2018

CAIS

# Objetivo

- O quanto somos dependentes da tecnologia
- O efeito viciante que os aparelhos eletrônicos provocam
- As doenças e transtornos que a tecnológica causa
- O tratamento



**A Tecnologia Move o Mundo**

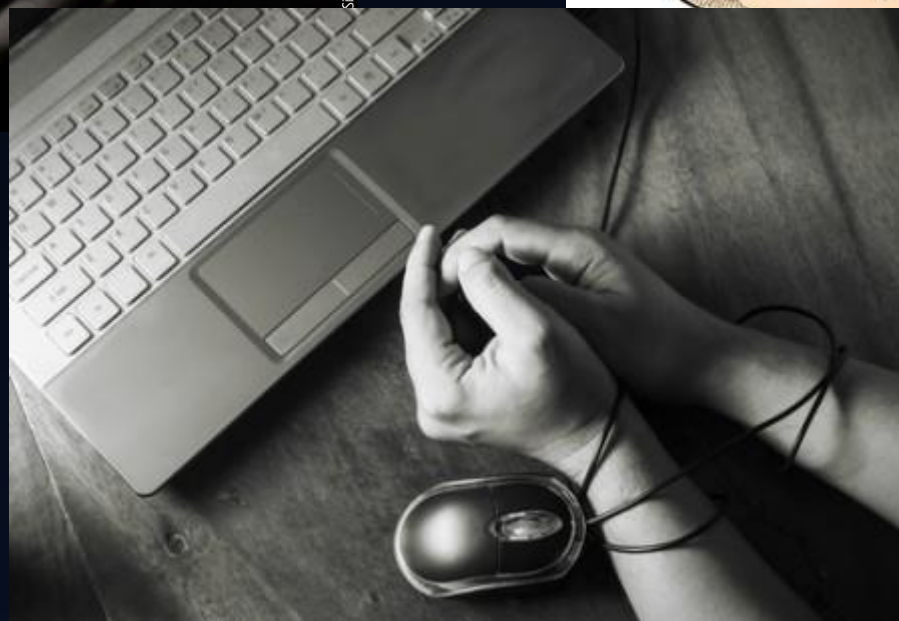
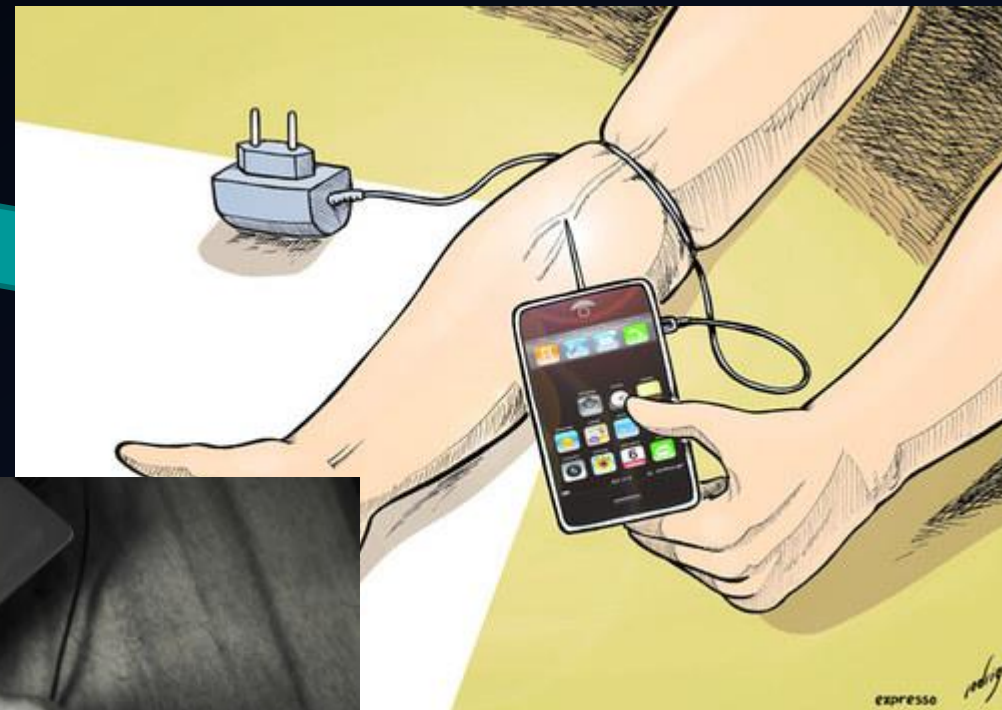
**(Steve Jobs)**

# Aspectos da tecnologia





# O que é vício?







# Influências



-1930



-Atualmente



# Consequências

INCAPACIDADE  
DE  
CONCETRAÇÃO

CONSUMO DE  
DROGAS

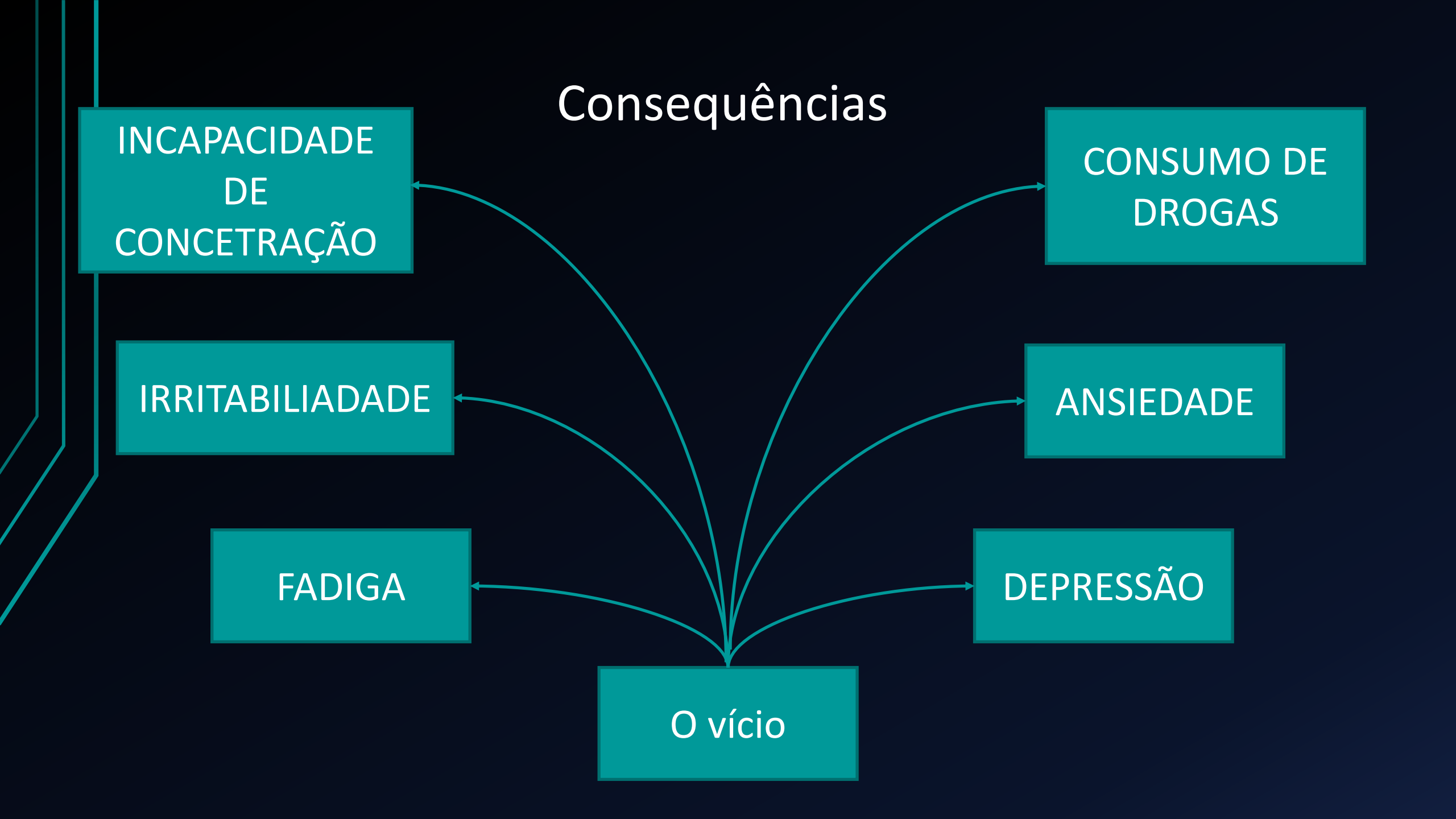
IRRITABILIDADE

ANSIEDADE

FADIGA

DEPRESSÃO

O vício





# Sinais de dependência Tecnológica

1. Preocupação excessiva em se manter atualizado constantemente
2. Necessidade de aumentar o tempo de uso no aparelho
3. Apresentar irritabilidade ou depressão
4. Ficar mais conectado do que o programado
5. Ter trabalho, escola e relações sociais em risco
6. Mentir a respeito da quantidade de horas conectado

# Tratamento

**Bom senso para que o uso das tecnologias não se torne abuso no cotidiano**

Fique atento às consequências físicas e psicológicas devido ao uso abusivo das tecnologias

Dose o uso de tecnologias no cotidiano. Verifique se seu desempenho acadêmico, no trabalho, na família ou pessoal estão sendo prejudicados

**Não troque atividades, compromissos ou encontros ao ar livre para ficar conectado às tecnologias**

Refleta sobre seus hábitos cotidianos e faça diferente



Prefira uma vida social real à virtual.  
Escolha relacionamentos e amizades  
reais ao invés de virtuais

Pratique exercícios físicos regularmente. Crie intervalos regulares durante o uso das tecnologias fazendo alongamentos

Valorize suas relações  
pessoais, sociais e familiares

Não abale o seu humor com publicações virtuais. Não acredite em tudo o que é postado e cuidado com o que você publica na internet

Jogue o lixo eletrônico  
no local correto

The background is a dark blue gradient with a complex network of glowing light blue lines and dots, resembling a circuit board or a data network. Several hexagonal shapes, some solid and some outlined, are scattered throughout the composition, adding to the technological aesthetic.

# Considerações finais



**Obrigado pela  
Atenção!**

