



**Saude mental e a tecnologia**

**João Pedro de Oliveira Alves – RA- G750EA-4**

**Campus Vargas – Ribeirão Preto 2023 Ciência da Computação –1º Sem/2023**

Sumario :

Objetivo

Introdução

Tema escolhido

Dissertação

Problemas do uso abusivo da tecnologia

Efeitos dos Vídeo games nos jovens e adultos

Importância da tecnologia ao longo dos anos

Softwares utilizados

Compatibilidade

Site em Funcionamento

Página Principal

Código HTML do Site

Código CSS, referente a todas páginas do site

Bibliografia

# Objetivo

**Este documento tem por objetivo apresentar a importância da saúde mental e como essa questão está relacionada ao uso da tecnologia. Serão abordadas**

**medidas e orientações que visam promover uma relação saudável e equilibrada entre o uso de dispositivos tecnológicos e o bem-estar mental.**

## **Introdução**

**Com o avanço da tecnologia, cada vez mais nos vemos imersos em um mundo digital, onde smartphones, tablets e computadores se tornaram parte integrante do nosso cotidiano. No entanto, é necessário refletir sobre como essa interação constante com a tecnologia pode afetar a nossa saúde mental.**

## **Desafios e preocupações**

**O crescente uso de dispositivos eletrônicos e redes sociais tem gerado preocupações em relação à saúde mental. O acesso ilimitado à informação, a pressão por estar sempre conectado e a comparação constante com outras pessoas nas redes sociais podem causar ansiedade, estresse e até mesmo problemas mais sérios, como a depressão.**

## **A importância da saúde mental**

**A saúde mental é essencial para o nosso bem-estar geral. Ela engloba nossa capacidade de lidar com as emoções, de enfrentar desafios e de manter relacionamentos saudáveis. Cuidar da nossa saúde mental significa priorizar o equilíbrio emocional, o autocuidado e o tempo de qualidade com nós mesmos e com as pessoas ao nosso redor.**

## **O impacto da tecnologia na saúde mental**

**O uso excessivo e descontrolado da tecnologia pode interferir negativamente na saúde mental. O constante bombardeio de informações, a exposição a conteúdos negativos e a dependência de dispositivos eletrônicos podem levar ao isolamento social, à ansiedade e à diminuição da qualidade de vida.**

## **Medidas para uma relação saudável com a tecnologia**

**É fundamental estabelecer um equilíbrio saudável entre o uso da tecnologia e as atividades offline. Algumas medidas que podem ser adotadas incluem:**

- 1. Estabelecer limites de tempo para o uso de dispositivos eletrônicos.**
- 2. Praticar pausas regulares para descanso e desconexão.**

3. **Priorizar o contato pessoal e as interações sociais presenciais.**
4. **Desenvolver hobbies e atividades que não envolvam o uso de tecnologia.**
5. **Cultivar momentos de autoreflexão e autocuidado, como meditação e exercícios físicos.**

### **Conclusão**

**A saúde mental é um aspecto fundamental da nossa qualidade de vida e bemestar. Ao compreender a importância de uma relação equilibrada com a tecnologia, podemos adotar medidas que promovam uma vida digital saudável, preservando nossa saúde mental e emocional. É essencial que cada um de nós busque esse equilíbrio e compartilhe essas informações para garantir uma sociedade mais consciente e cuidadosa com a saúde mental de todos.**

**Além deste documento, foi desenvolvido um site simples, mas que poderá auxiliar o leitor a compreender o assunto com mais clareza e facilidade. O site aborda os pontos principais deste conteúdo e apresenta informações adicionais relacionadas tanto à saúde mental quanto ao uso da tecnologia.**

## **Introdução**

**A preocupação com a saúde mental em relação ao uso da tecnologia vem crescendo a cada dia. Neste contexto, é fundamental abordar a importância de um equilíbrio saudável entre o uso da tecnologia e o cuidado com a saúde mental. Este documento tem como objetivo apresentar os desafios enfrentados nessa área e fornecer orientações para promover uma relação saudável com a tecnologia.**

### **Desafios da saúde mental na era digital**

**Com o avanço tecnológico e a presença constante de dispositivos eletrônicos em nossas vidas, surgem novos desafios para a saúde mental. O uso excessivo da tecnologia, a dependência de redes sociais, a pressão por estar sempre conectado e a comparação constante com outras pessoas podem impactar negativamente o bem-estar mental.**

### **Importância da saúde mental na era digital**

**A saúde mental é essencial para o nosso bem-estar geral. Ela engloba nossa capacidade de lidar com o estresse, regular as emoções, manter relacionamentos saudáveis e desenvolver uma visão positiva de nós mesmos. Cuidar da saúde mental na era digital significa estabelecer um equilíbrio entre o uso da tecnologia e as**

**atividades que promovem o bem-estar mental. Impacto da tecnologia na saúde mental**

**O uso excessivo e descontrolado da tecnologia pode levar a problemas como ansiedade, estresse, isolamento social e até mesmo transtornos mentais, como a depressão. A constante exposição a conteúdos negativos, a comparação com outras pessoas nas redes sociais e a falta de limites no uso da tecnologia podem prejudicar a saúde mental e emocional. Medidas para promover uma relação saudável com a tecnologia**

**É importante adotar medidas que promovam uma relação equilibrada com a tecnologia, preservando a saúde mental. Algumas orientações incluem**

**Medidas para promover uma relação saudável com a tecnologia**

**É importante adotar medidas que promovam uma relação equilibrada com a tecnologia, preservando a saúde mental. Algumas orientações incluem:**

- 1. Estabelecer limites de tempo para o uso de dispositivos eletrônicos.**
- 2. Priorizar o autocuidado, reservando momentos para atividades offline, como exercícios físicos, hobbies e interações sociais presenciais.**
- 3. Criar um ambiente digital saudável, seguindo perfis que promovam positividade e evitando conteúdos prejudiciais.**
- 4. Desconectar-se regularmente, reservando momentos livres de dispositivos eletrônicos.**
- 5. Buscar apoio emocional quando necessário, seja por meio de terapia, grupos de apoio ou conversas com amigos e familiares.**

**A saúde mental na era digital é um tema relevante e que merece atenção. Ao compreender os desafios e adotar medidas para uma relação saudável com a tecnologia, podemos preservar nosso bem-estar mental e emocional. É fundamental conscientizar a sociedade sobre a importância do equilíbrio entre o uso da tecnologia e a saúde mental, garantindo uma vida digital mais saudável e gratificante para todos.**

**Além deste documento, foi desenvolvido um site simples que aborda o tema da saúde mental e tecnologia de forma mais detalhada. O site oferece informações adicionais, dicas práticas e recursos para promover o cuidado com a saúde mental na era digital.**

## **Tema escolhido: Saúde mental e tecnologia**

O motivo pela escolha desse tema é que a saúde mental tem se tornado uma preocupação cada vez mais relevante na sociedade atual, especialmente considerando o impacto da tecnologia em nossas vidas. A rápida evolução da tecnologia trouxe consigo uma série de mudanças em nossa forma de viver, se comunicar e interagir com o mundo ao nosso redor. Embora a tecnologia tenha trazido muitos benefícios e avanços, também é importante considerar seus possíveis efeitos negativos na saúde mental das pessoas.

A saúde mental é um aspecto fundamental do bem-estar humano e engloba o equilíbrio emocional, psicológico e social de uma pessoa. O uso excessivo ou inadequado da tecnologia, como o uso compulsivo de dispositivos eletrônicos e o envolvimento em redes sociais, pode impactar negativamente a saúde mental. A dependência da tecnologia, a falta de interação social face a face e a exposição constante a informações negativas podem levar ao aumento do estresse, ansiedade, isolamento e depressão.

Por outro lado, a tecnologia também pode desempenhar um papel positivo na promoção da saúde mental. Aplicativos e plataformas online têm sido desenvolvidos para fornecer suporte emocional, educar sobre saúde mental e facilitar o acesso a serviços terapêuticos. A telepsicologia e a telemedicina têm se mostrado eficazes na ampliação do acesso a tratamentos e suporte psicológico, especialmente em áreas remotas ou com recursos limitados.

É essencial explorar maneiras de aproveitar os benefícios da tecnologia para promover a saúde mental, ao mesmo tempo em que se evitam os impactos negativos. Isso inclui a adoção de práticas saudáveis de uso da tecnologia, como limitar o tempo de tela, estabelecer momentos de desconexão digital, cultivar relacionamentos pessoais significativos e utilizar a tecnologia de forma consciente e equilibrada.

Além disso, é importante que a sociedade como um todo esteja consciente dos desafios e impactos relacionados à saúde mental e tecnologia. A educação sobre os efeitos da tecnologia na saúde mental, a criação de políticas públicas que incentivem um uso saudável da tecnologia e a promoção de discussões abertas e livres de estigma sobre saúde mental são medidas importantes para abordar essa questão.

Em suma, a relação entre saúde mental e tecnologia é complexa e multifacetada. Embora a tecnologia possa desempenhar um papel positivo na promoção da saúde

**mental, é necessário um equilíbrio adequado para evitar seus efeitos negativos. Ao abordar essa questão de forma consciente e responsável, podemos aproveitar os benefícios da tecnologia enquanto protegemos e promovemos nossa saúde mental.**

**A saúde mental e a tecnologia são dois temas relevantes e interconectados na sociedade atual. A evolução tecnológica trouxe benefícios significativos para diversas áreas, mas também apresenta desafios para a saúde mental das pessoas. Nesta dissertação, vamos explorar a relação entre saúde mental e tecnologia, destacando seus impactos positivos e negativos.**

**A tecnologia tem proporcionado avanços significativos em termos de acesso à informação, comunicação e entretenimento. Através de dispositivos eletrônicos, como smartphones e computadores, podemos nos conectar instantaneamente**

# Dissertação

Com pessoas ao redor do mundo, acessar vastas quantidades de conhecimento e desfrutar de uma infinidade de aplicativos e jogos. Essas ferramentas têm o potencial de melhorar a qualidade de vida e facilitar o dia a dia das pessoas.

No entanto, o uso excessivo e inadequado da tecnologia pode ter consequências negativas para a saúde mental. O vício em dispositivos eletrônicos, como o vício em redes sociais e jogos online, tornou-se uma preocupação crescente. O uso excessivo pode levar ao isolamento social, falta de sono adequado, ansiedade, depressão e outros problemas de saúde mental.

Além disso, as redes sociais podem contribuir para a comparação social e a busca por validação externa, o que pode afetar negativamente a autoestima e a saúde mental. A exposição constante a imagens filtradas e idealizadas nas mídias sociais pode levar a sentimentos de inadequação e insatisfação com a própria vida.

No entanto, é importante reconhecer que a tecnologia também pode ser uma aliada na promoção da saúde mental. Aplicativos de meditação, rastreadores de humor e terapia online são exemplos de recursos tecnológicos que podem auxiliar no autocuidado e no tratamento de transtornos mentais. A tecnologia pode fornecer acesso a informações e recursos de apoio que antes não eram facilmente disponíveis.

Para utilizar a tecnologia de forma saudável, é essencial estabelecer um equilíbrio entre o tempo gasto em dispositivos eletrônicos e outras atividades importantes, como o contato pessoal, exercícios físicos e o descanso adequado. É recomendado estabelecer limites para o uso da tecnologia, definindo horários específicos para desconectar e evitar o uso excessivo antes de dormir.

Além disso, é fundamental que a sociedade como um todo esteja atenta aos impactos da tecnologia na saúde mental, buscando promover uma cultura de

pessoas que não podem participar de sessões presenciais, ampliando o acesso aos serviços de saúde mental. É

**Conclusão:** A relação entre saúde mental e tecnologia é multifacetada. Enquanto a tecnologia pode trazer malefícios, como dependência, comparação social e cyberbullying, também apresenta benefícios significativos, como acesso à informação, comunicação, monitoramento e terapia online. É crucial reconhecer tanto os riscos quanto as oportunidades oferecidas pela tecnologia e adotar um uso consciente e equilibrado dessas ferramentas em benefício de nossa saúde mental. Além disso, é fundamental que governos, instituições e desenvolvedores tecnológicos estejam envolvidos na criação de diretrizes e políticas que promovam uma relação saudável entre a tecnologia e a saúde mental, garantindo o bem-estar emocional e psicológico de todos os indivíduos.



**Introdução:** A saúde mental é um tema de extrema importância nos dias de hoje, em um contexto de vida acelerado, exigências constantes e desafios emocionais. A compreensão e o cuidado com a saúde mental têm se tornado cada vez mais relevantes, uma vez que a falta de equilíbrio emocional pode ter impactos significativos na qualidade de vida das pessoas. Nesta dissertação, abordaremos os desafios enfrentados pela saúde mental na sociedade contemporânea e a importância de priorizar essa questão.

**I. Pressões Sociais e Estresse:** A. Competição e Expectativas: Vivemos em uma sociedade altamente competitiva, onde as expectativas de sucesso acadêmico, profissional e pessoal podem gerar estresse e ansiedade. B. Conectividade Constante: A constante conexão às tecnologias digitais cria um ambiente em que as pessoas se sentem pressionadas a estarem sempre disponíveis, o que pode levar à exaustão mental e emocional.

**II. Estigma e Barreiras ao Acesso:** A. Estigma e Preconceito: O estigma em relação às questões de saúde mental ainda persiste, o que dificulta a busca por ajuda e a aceitação de condições psicológicas. B. Recursos Limitados: Em muitas regiões, os recursos de saúde mental são escassos, incluindo acesso limitado a profissionais, longas listas de espera e falta de cobertura de seguro.

**III. Impactos da Pandemia de COVID-19:** A. Isolamento Social: O distanciamento social e o isolamento podem contribuir para o aumento da solidão, ansiedade e depressão. B. Incerteza e Estresse: As consequências da pandemia, como preocupações financeiras, incertezas sobre o futuro e medo da doença, têm um impacto negativo na saúde mental da população.

**IV. Necessidade de Priorizar a Saúde Mental:** A. Educação e Conscientização: É fundamental promover a conscientização sobre a importância da saúde mental, desmistificar estigmas e educar a sociedade sobre a importância de cuidar da mente. B. Investimento em Recursos: Governos e instituições devem priorizar o investimento em recursos de saúde mental, expandindo o acesso a serviços e profissionais qualificados. C. Autocuidado e Prevenção: As pessoas devem ser incentivadas a adotar práticas de autocuidado, como exercícios físicos, meditação, busca por hobbies e relacionamentos saudáveis.

A saúde mental nos dias de hoje enfrenta diversos desafios, incluindo pressões sociais, estigma e barreiras ao acesso a recursos adequados. A pandemia de COVID-19 amplificou esses problemas. No entanto, é fundamental reconhecer a importância de priorizar a saúde mental e trabalhar em direção a uma sociedade mais consciente e acolhedora. Por meio da educação, investimento em recursos e promoção do autocuidado, podemos criar um ambiente que valorize a saúde mental, proporcionando uma melhor qualidade de vida e bem-estar emocional para todos.

A saúde mental nos dias de hoje é algo que sempre devemos ter cuidado sobre como cuidamos, hoje em dia temos vários meios tecnológicos para nos

**auxiliar e nos apoiar em relação a isso aqui vemos vários opções**

**I. Acesso a Informações e Recursos: A. Plataformas Online: A internet disponibiliza uma vasta quantidade de informações sobre problemas psicológicos, tratamentos, terapias e recursos de apoio, tornando-os mais acessíveis para as pessoas em busca de conhecimento e orientação. B. Aplicativos de Saúde Mental: Há uma variedade crescente de aplicativos desenvolvidos para ajudar no gerenciamento de problemas psicológicos, fornecendo técnicas de relaxamento, meditação, monitoramento de humor e diários emocionais.**

**II. Terapia e Suporte Online: A. Terapia Online: A tecnologia permite o acesso a terapeutas e profissionais de saúde mental por meio de sessões de terapia online, facilitando a conexão entre pacientes e terapeutas, especialmente para aqueles que enfrentam restrições geográficas, de mobilidade ou barreiras sociais. B. Grupos de Apoio Online: Plataformas de mídia social e fóruns online oferecem espaços para a formação de comunidades de apoio, permitindo que as pessoas compartilhem experiências, recebam suporte emocional e obtenham conselhos de outras pessoas que passam ou passaram por situações semelhantes.**

**III. Monitoramento e Autocuidado: A. Dispositivos Vestíveis: Smartwatches e outros dispositivos de monitoramento podem fornecer informações sobre o sono, níveis de atividade física e frequência cardíaca, ajudando as pessoas a estarem mais conscientes de seus padrões e a tomar medidas para melhorar sua saúde mental. B. Aplicativos de Meditação e Relaxamento: Há uma variedade de aplicativos que oferecem guias de meditação, exercícios de respiração e relaxamento, permitindo que as pessoas incorporem práticas de autocuidado em seu dia a dia.**

**IV. Intervenções Preventivas e de Rastreamento: A. Inteligência Artificial e Aprendizado de Máquina: A tecnologia de IA e o aprendizado de máquina podem ser utilizados para identificar padrões e sinais precoces de problemas psicológicos, ajudando na detecção e intervenção precoce. B. Rastreamento de Comportamento: A tecnologia pode permitir o rastreamento de comportamentos de risco, como mudanças de sono, isolamento social ou uso excessivo de mídia, fornecendo alertas para a pessoa ou seus cuidadores.**

**A tecnologia oferece um leque de possibilidades para auxiliar no combate aos problemas psicológicos, proporcionando acesso a informações, terapia online, apoio em comunidades virtuais, ferramentas de monitoramento e intervenções preventivas. No entanto, é importante destacar que a tecnologia não deve substituir o suporte profissional, mas sim ser usada como uma ferramenta complementar. Ainda assim, a evolução tecnológica abre novas oportunidades para ampliar o acesso, promover a conscientização e melhorar o cuidado da saúde mental, mostrando seu potencial para contribuir positivamente na abordagem dos problemas psicológicos. Este ensaio fornecerá uma análise abrangente sobre como a**

**tecnologia em geral e os video games atuam no cérebro dos jovens e adultos, abordando seus aspectos positivos e negativos. Serão explorados os impactos cognitivos, emocionais e sociais, além dos possíveis riscos associados ao uso excessivo ou inadequado. Através dessa análise, espera-se fornecer insights valiosos para uma compreensão mais profunda dessa relação e promover um uso consciente e equilibrado da tecnologia na vida diária.**

**O papel dos video games como auxiliares do sistema neural, abordando os impactos cognitivos, emocionais e sociais dessa forma de entretenimento interativo. Inicialmente, contextualizamos a popularidade dos video games na sociedade atual e discutimos o desenvolvimento tecnológico que permitiu sua evolução. Em seguida, exploramos como os video games podem melhorar as habilidades cognitivas, como raciocínio lógico, memória de trabalho e coordenação motora. Além disso, analisamos o estímulo emocional proporcionado pelos video games, discutindo a possibilidade de fortalecer a regulação emocional e a empatia. Por fim, examinamos os aspectos sociais dos video games, destacando sua capacidade de promover interações sociais, trabalho em equipe e formação de comunidades. Ao longo deste artigo, também abordamos os possíveis riscos associados ao uso excessivo dos video games e sugerimos estratégias para um uso saudável e equilibrado dessas tecnologias. Concluimos que os video games podem atuar como poderosos aliados do sistema neural, desde que utilizados de forma consciente e responsável**

## **Problemas com uso abusivo da tecnologia**

**O uso abusivo da tecnologia no nosso sistema neural apresenta uma série de problemas preocupantes. À medida que a tecnologia avança e se integra cada vez mais em nossas vidas, é fundamental entendermos os efeitos negativos que o uso excessivo pode ter em nossa saúde mental e bem-estar.**

**Um dos principais problemas decorrentes do uso abusivo da tecnologia é a dependência e vício. A facilidade de acesso constante aos dispositivos eletrônicos e a variedade de conteúdo disponível podem levar a um uso descontrolado e compulsivo. Passamos horas intermináveis em frente às telas, mergulhados em redes sociais, jogos online, streaming de vídeos e outras formas de entretenimento digital. Esse comportamento viciante pode levar à negligência de outras áreas importantes da vida, como relacionamentos pessoais, trabalho, estudos e atividades físicas.**

**Além disso, o uso excessivo da tecnologia pode levar ao isolamento social e à falta de interação real com outras pessoas. Passar longos períodos conectado virtualmente pode nos desconectar do mundo real, dificultando o desenvolvimento de habilidades**

sociais, empatia e comunicação interpessoal. A dependência da tecnologia também pode levar ao surgimento de sentimentos de solidão, ansiedade e depressão, uma vez que as conexões virtuais muitas vezes não substituem as relações humanas genuínas e significativas.

Outro problema importante é o impacto na saúde mental. O uso constante de dispositivos eletrônicos, como smartphones e tablets, tem sido associado a distúrbios do sono, como insônia e qualidade do sono reduzida. A exposição excessiva à luz azul emitida pelas telas pode interferir no ritmo circadiano, dificultando o adormecimento e afetando negativamente a qualidade do sono. Além disso, o uso prolongado da tecnologia pode levar ao aumento do estresse, da ansiedade e da sobrecarga mental, devido à constante demanda de atenção, multitarefa e sobrecarga de informações.

A dependência da tecnologia também pode afetar negativamente a nossa capacidade de concentração e produtividade. A constante interrupção das notificações, mensagens e atualizações pode fragmentar nossa atenção, prejudicando nossa capacidade de focar em uma tarefa por um período prolongado. Isso pode levar a um menor desempenho acadêmico, profissional e criativo, bem como a uma sensação de frustração e insatisfação.

Além disso, o uso abusivo da tecnologia pode contribuir para uma comparação social constante e insalubre. Nas redes sociais, somos expostos a uma infinidade de imagens e informações cuidadosamente selecionadas e editadas, o que pode levar a uma comparação constante com os outros e a uma sensação de inadequação. Isso pode afetar negativamente nossa autoestima, autoimagem e bem-estar emocional.

Diante desses problemas, é fundamental estabelecer um equilíbrio saudável no uso da tecnologia. É importante definir limites e horários específicos para o uso de dispositivos eletrônicos, priorizando o tempo de qualidade com amigos, familiares e atividades offline. É igualmente importante cuidar da nossa saúde mental, buscando momentos de desconexão, praticando atividades relaxantes e desenvolvendo relacionamentos pessoais significativos.

Também é necessário promover uma maior conscientização sobre os impactos do uso abusivo da tecnologia no nosso sistema neural. É importante educar e capacitar as pessoas, desde jovens até adultos, sobre o uso saudável da tecnologia, ensinando habilidades de gerenciamento do tempo, controle de impulsos e estabelecimento de limites adequados.

Em conclusão, o uso abusivo da tecnologia no nosso sistema neural apresenta uma série de problemas para a nossa saúde mental e bem-estar. A dependência, o isolamento social, os distúrbios do sono, a redução da concentração e produtividade, a comparação social constante e a sobrecarga mental são apenas alguns dos efeitos negativos observados. É fundamental buscar um equilíbrio saudável no uso da

**tecnologia, estabelecendo limites adequados e promovendo a conscientização sobre o impacto que ela pode ter em nossa saúde mental.**

## **Efeitos dos videogames nos jovens e adultos**

**Os videogames se tornaram uma forma popular de entretenimento e diversão para jovens e adultos. Embora muitas vezes sejam associados a impactos negativos, é importante reconhecer que seu efeito pode variar dependendo de fatores individuais, do conteúdo do jogo e do equilíbrio geral na vida do jogador. Vamos explorar alguns dos efeitos dos videogames em jovens e adultos, considerando tanto os aspectos positivos quanto os negativos.**

**Um dos principais benefícios dos videogames é o desenvolvimento de habilidades cognitivas e motoras. Os jogos que envolvem estratégia, resolução de problemas e tomada de decisões rápida podem estimular o pensamento crítico e a criatividade. Além disso, muitos jogos requerem coordenação motora fina e precisão, o que pode melhorar as habilidades motoras dos jogadores.**

**Os videogames também podem desempenhar um papel social significativo. Muitos jogos permitem que os jogadores interajam e trabalhem em equipe, seja online ou em multiplayer local. Isso pode promover habilidades de**

**comunicação, colaboração e trabalho em equipe, além de fornecer uma plataforma para fazer novas amizades e fortalecer os laços existentes.**

**No entanto, é importante estar ciente dos possíveis efeitos negativos dos videogames. O excesso de tempo dedicado aos jogos pode levar ao isolamento social, à negligência de responsabilidades e compromissos importantes e ao prejuízo das relações pessoais. É essencial encontrar um equilíbrio saudável entre jogar videogames e se envolver em outras atividades, como exercícios físicos, estudos, trabalho e interações sociais cara a cara.**

**Além disso, alguns estudos sugerem que certos tipos de videogames violentos podem ter efeitos negativos, especialmente quando jogados de forma excessiva. Exposição frequente a conteúdo violento pode levar a comportamentos agressivos, diminuição da empatia e aumento da insensibilidade emocional. No entanto, é importante**

**ressaltar que os efeitos variam de pessoa para pessoa, e nem todos os jogadores são afetados da mesma forma.**

**É fundamental que os pais, educadores e responsáveis estejam envolvidos e atentos ao uso de videogames por parte dos jovens. Estabelecer limites de tempo, monitorar o conteúdo dos jogos e incentivar uma abordagem**

**equilibrada para o entretenimento digital são medidas importantes para garantir que os videogames não se tornem prejudiciais.**

**Em resumo, os videogames podem ter tanto efeitos positivos quanto negativos em jovens e adultos. Eles podem estimular habilidades cognitivas e motoras, promover interações sociais e fornecer diversão e entretenimento. No entanto, é necessário ter cautela em relação ao tempo excessivo dedicado aos jogos, ao conteúdo violento e ao impacto nas responsabilidades diárias e nas relações pessoais. Encontrar um equilíbrio saudável e monitorar o uso dos videogames é essencial para maximizar os benefícios e minimizar os riscos.**

**Softwares utilizados :**

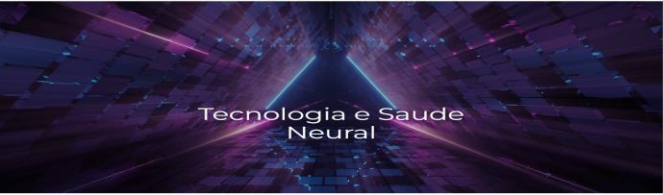
**Este site foi desenvolvido para fins educativos para a APS do primeiro semestre do curso de ciencia da computação da Unip, ele foi feito no visual studio code com html e css, foi utilizado o PhotoShop para ajustar as imagens e foi utilizado o programa NicePage para a padronização do site.**

**Foi testado nos navegadores**

- 1. Google Chrome: Versão 93.0.4577.82**
- 2. Mozilla Firefox: Versão 92.0**
- 3. Microsoft Edge: Versão 93.0.961.38**
- 4. Opera: Versão 78.0.4093.231**

**Foi testado e comprovado que também tem compatibilidade com dispositivos móveis**

**Foto do site em funcionamento :**



Benefícios dos Video-Games  
para jovens e adultos



Estímulo do Cérebro

Habilidades envolvendo criatividade,  
tomada de decisão e o uso da percepção visual  
ajudam a desenvolver a mente mesmo que não  
estejam jogando quando estamos jogando  
games

veja mais



**Video games**  
desenvolvimento de habilidades tais como:  
atenção, criatividade, memória, idiomas e trabalho  
em equipe

**Estímulo Cerebral**  
todo o processo de habilidades adquiridas durante  
o sistema cognitivo do ser humano em aprender e  
executar novas ações com informações adquiridas  
durante toda a sua vida cotidiana

**SAÚDE MENTAL**

Uma pesquisa da Universidade de Oxford divulgada na segunda-feira (18) fez uma revelação promissora para o universo gamer: jogar videogames pode ser bom para a saúde mental. Afirmação em pesquisas, que trabalharam com dados de jogadores de jogos. Constatando-se em estudos em jogadores da Animal Crossing da Nintendo e Plants vs Zombies. Batle for Neighborhood da Electronic Arts, a pesquisa concluiu que pessoas que jogam games digitalmente também a experimentar um maior "boom-estar", contrariando os temores de que tal jogarem poderiam ser nocivos e prejudicar a saúde mental. Os videogames têm sido apontados, ao longo do tempo, como capazes de afetar a saúde psicológica dos jogadores, principalmente daqueles que jogam muito. Estudos feitos sobre o impacto de jogos e longos períodos de jogo de todos os tipos. A Organização Mundial da Saúde (OMS) a classificar os videogames como um transtorno psicológico, "uma doença crônica por muitas".  
Fonte: **UOL**



**O auxílio dos videogames para o sistema neural**

Estudos apontaram que os dados  
relacionados por tecnologia ajudam  
formação da memória, planejamento  
estratégico e coordenação motora  
revelam um impacto positivo do futuro  
de jogar videogames

veja mais

**Dicas para  
melhorar  
sua rotina  
de jogatina**

veja mais



Nos mande uma mensagem !

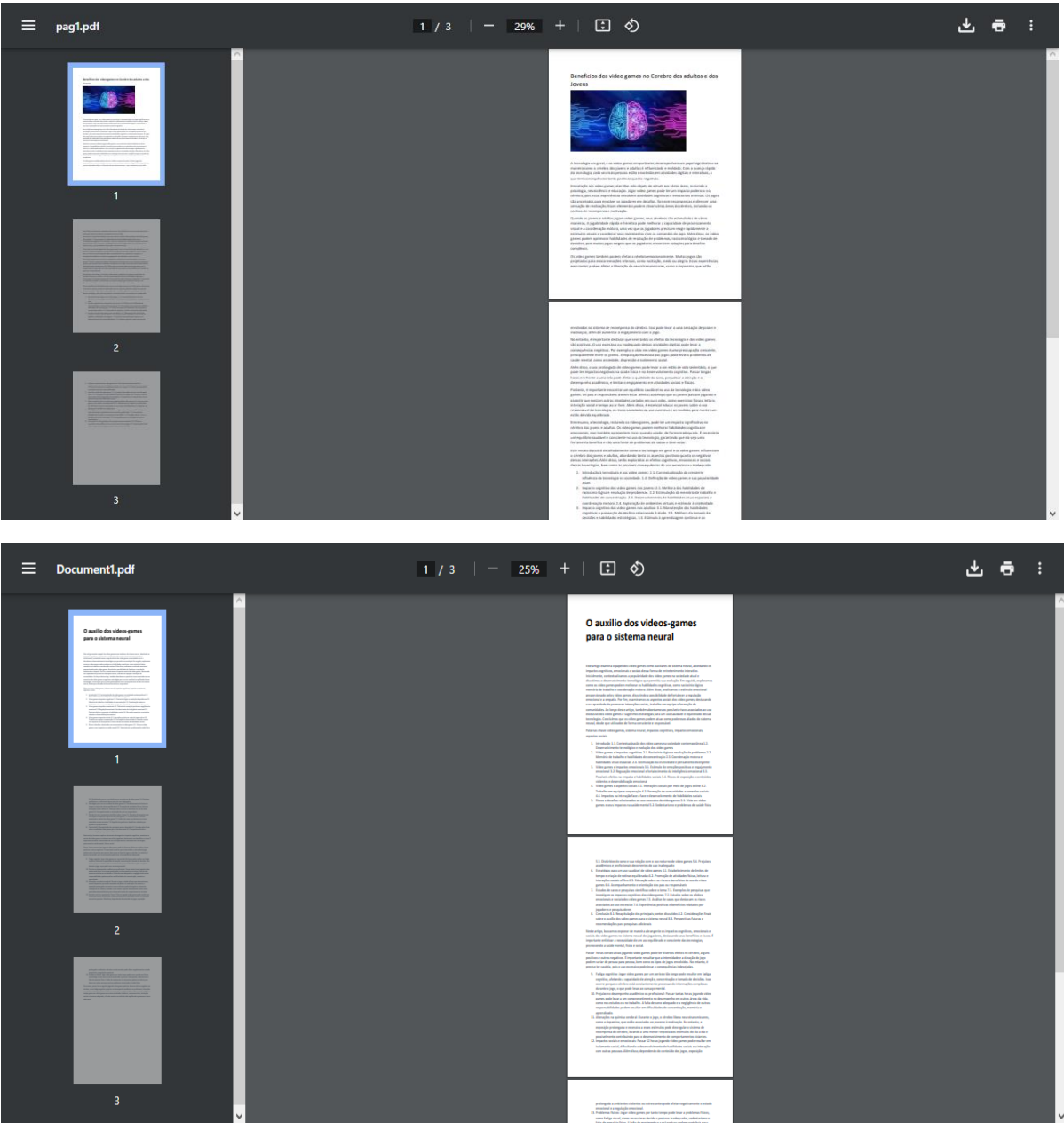
Enviar

siga a gente nas redes  
sociais



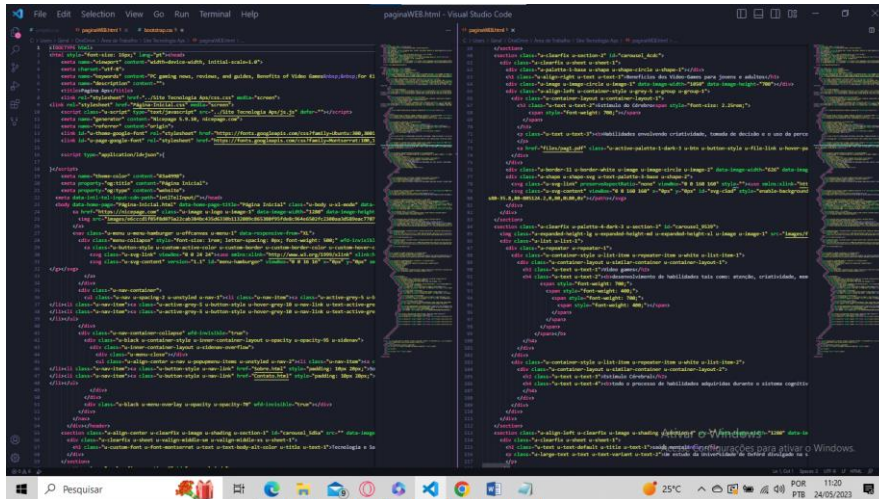


# Imagens do arquivo sobre o estímulo neural e o efeito dos videogames nos jovens e adultos

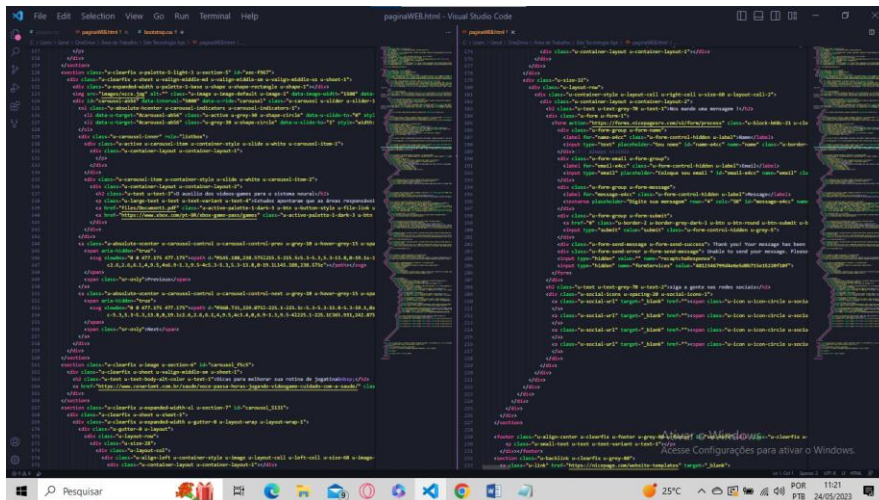


# Imagens referentes os códigos HTML utilizados

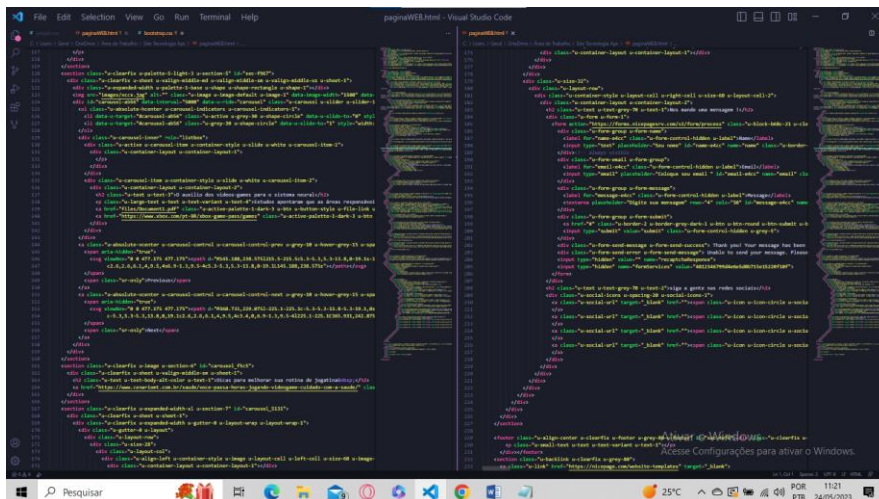
no site:



The screenshot shows the Visual Studio Code editor with two files open: `paginas.html` and `paginas.css`. The `paginas.html` file contains a complex HTML structure with multiple nested divs and classes, including a header, a main content area, and a footer. The `paginas.css` file contains a large number of CSS rules, including a reset, a container style, a header style, a main content area style, and a footer style. The code is written in a dark theme with syntax highlighting.



This screenshot shows the same Visual Studio Code editor with the `paginas.html` and `paginas.css` files. The `paginas.html` file is scrolled down to show the footer section, which includes a copyright notice and a link to the website. The `paginas.css` file is also scrolled down to show the footer style rules, which include a footer container style and a footer text style.



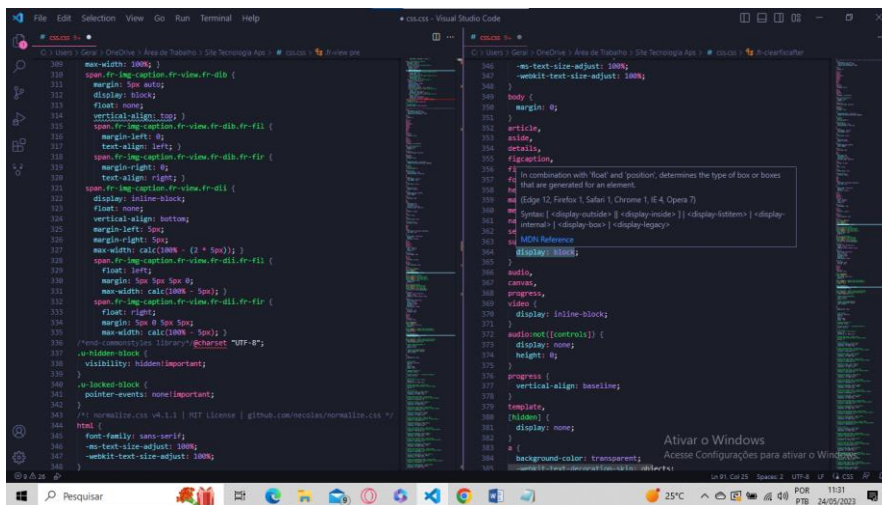
This screenshot shows the same Visual Studio Code editor with the `paginas.html` and `paginas.css` files. The `paginas.html` file is scrolled down to show the footer section, which includes a copyright notice and a link to the website. The `paginas.css` file is also scrolled down to show the footer style rules, which include a footer container style and a footer text style.



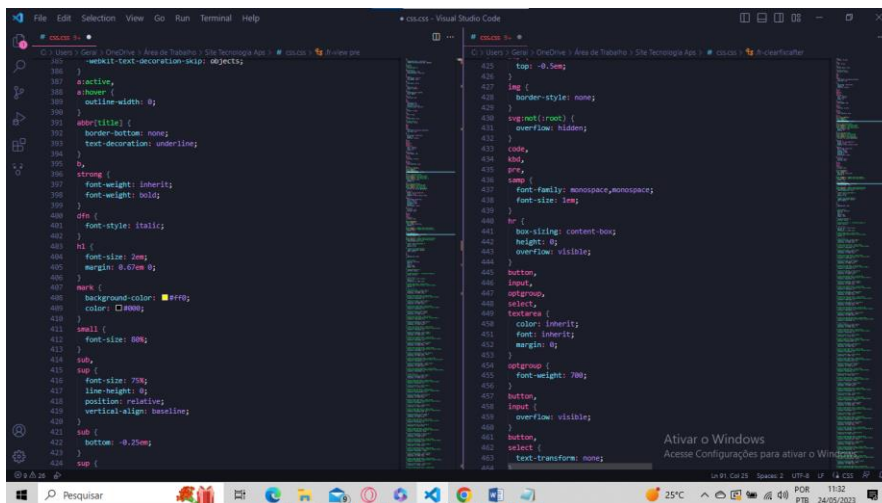
[illegible]

The screenshot shows a Windows 10 desktop with two Visual Studio Code windows open. The left window is titled 'c:\users\j... > C:\Users\j... > C:\Users\j... > Site Tecnopaga Ap... > csscode > Arvore pro...'. It displays CSS code for a button, including properties like text-align, width, font-size, font-weight, color, margin, padding, border, and background. The right window is titled 'c:\users\j... > C:\Users\j... > C:\Users\j... > Site Tecnopaga Ap... > csscode > Arvore pro...'. It displays CSS code for a text input, including properties like font-size, font-weight, color, margin, padding, border, and background. The taskbar at the bottom shows various application icons and the system clock.





```
200 max-width: 100%;
201
202 span.fr-lng-caption.fr-view.fr-dib.fr-dib {
203   margin: 5px auto;
204   display: block;
205   float: none;
206   vertical-align: top;
207   span.fr-lng-caption.fr-view.fr-dib.fr-fir {
208     margin-left: 0;
209     text-align: left;
210   }
211   span.fr-lng-caption.fr-view.fr-dib.fr-fir {
212     margin-right: 0;
213     text-align: right;
214   }
215   span.fr-lng-caption.fr-view.fr-dib {
216     display: inline-block;
217     float: none;
218     vertical-align: bottom;
219     margin-left: 5px;
220     margin-right: 5px;
221     max-width: calc(100% - 2 * 5px);
222   }
223   span.fr-lng-caption.fr-view.fr-dib.fr-fir {
224     float: left;
225     margin: 5px 5px 0 5px;
226     max-width: calc(100% - 5px);
227   }
228   span.fr-lng-caption.fr-view.fr-dib.fr-fir {
229     float: right;
230     margin: 5px 0 5px 5px;
231     max-width: calc(100% - 5px);
232   }
233   /* https://css-tricks.com/using-the-hidden-attribute */
234   .v-hidden-block {
235     visibility: hidden !important;
236   }
237   .v-lacked-block {
238     pointer-events: none !important;
239   }
240   /* normalize.css v4.1.1 | MIT license | github.com/necolas/normalize.css */
241   html {
242     font-family: sans-serif;
243     -ms-text-size-adjust: 100%;
244     -webkit-text-size-adjust: 100%;
245   }
```



```
246 -webkit-text-decoration-skip: objects;
247
248 .active,
249 .active {
250   outline-width: 0;
251 }
252 .border[title] {
253   border-bottom: none;
254   text-decoration: underline;
255 }
256 .strong {
257   font-weight: inherit;
258   font-weight: bold;
259 }
260 .ote {
261   font-style: italic;
262 }
263 .hi {
264   font-size: 2em;
265   margin: 0.6em 0;
266 }
267 .mox {
268   background-color: #fff0;
269   color: #8000;
270 }
271 .small {
272   font-size: 80%;
273 }
274 .sub {
275   font-size: 75%;
276   line-height: 0;
277   position: relative;
278   vertical-align: baseline;
279 }
280 .sub {
281   bottom: -0.25em;
282 }
283 .sup {
284   top: -0.5em;
285 }
286 .sup {
287   top: -0.5em;
288   margin-left: 0.1em;
289   border-style: none;
290 }
291 .sup {
292   top: -0.5em;
293   margin-left: 0.1em;
294   border-style: none;
295 }
296 .sup {
297   top: -0.5em;
298   margin-left: 0.1em;
299   border-style: none;
300 }
301 .sup {
302   top: -0.5em;
303   margin-left: 0.1em;
304   border-style: none;
305 }
306 .sup {
307   top: -0.5em;
308   margin-left: 0.1em;
309   border-style: none;
310 }
311 .sup {
312   top: -0.5em;
313   margin-left: 0.1em;
314   border-style: none;
315 }
316 .sup {
317   top: -0.5em;
318   margin-left: 0.1em;
319   border-style: none;
320 }
321 .sup {
322   top: -0.5em;
323   margin-left: 0.1em;
324   border-style: none;
325 }
326 .sup {
327   top: -0.5em;
328   margin-left: 0.1em;
329   border-style: none;
330 }
331 .sup {
332   top: -0.5em;
333   margin-left: 0.1em;
334   border-style: none;
335 }
336 .sup {
337   top: -0.5em;
338   margin-left: 0.1em;
339   border-style: none;
340 }
341 .sup {
342   top: -0.5em;
343   margin-left: 0.1em;
344   border-style: none;
345 }
346 .sup {
347   top: -0.5em;
348   margin-left: 0.1em;
349   border-style: none;
350 }
351 .sup {
352   top: -0.5em;
353   margin-left: 0.1em;
354   border-style: none;
355 }
356 .sup {
357   top: -0.5em;
358   margin-left: 0.1em;
359   border-style: none;
360 }
361 .sup {
362   top: -0.5em;
363   margin-left: 0.1em;
364   border-style: none;
365 }
366 .sup {
367   top: -0.5em;
368   margin-left: 0.1em;
369   border-style: none;
370 }
371 .sup {
372   top: -0.5em;
373   margin-left: 0.1em;
374   border-style: none;
375 }
376 .sup {
377   top: -0.5em;
378   margin-left: 0.1em;
379   border-style: none;
380 }
381 .sup {
382   top: -0.5em;
383   margin-left: 0.1em;
384   border-style: none;
385 }
386 .sup {
387   top: -0.5em;
388   margin-left: 0.1em;
389   border-style: none;
390 }
391 .sup {
392   top: -0.5em;
393   margin-left: 0.1em;
394   border-style: none;
395 }
396 .sup {
397   top: -0.5em;
398   margin-left: 0.1em;
399   border-style: none;
400 }
401 .sup {
402   top: -0.5em;
403   margin-left: 0.1em;
404   border-style: none;
405 }
406 .sup {
407   top: -0.5em;
408   margin-left: 0.1em;
409   border-style: none;
410 }
411 .sup {
412   top: -0.5em;
413   margin-left: 0.1em;
414   border-style: none;
415 }
416 .sup {
417   top: -0.5em;
418   margin-left: 0.1em;
419   border-style: none;
420 }
421 .sup {
422   top: -0.5em;
423   margin-left: 0.1em;
424   border-style: none;
425 }
426 .sup {
427   top: -0.5em;
428   margin-left: 0.1em;
429   border-style: none;
430 }
431 .sup {
432   top: -0.5em;
433   margin-left: 0.1em;
434   border-style: none;
435 }
436 .sup {
437   top: -0.5em;
438   margin-left: 0.1em;
439   border-style: none;
440 }
441 .sup {
442   top: -0.5em;
443   margin-left: 0.1em;
444   border-style: none;
445 }
446 .sup {
447   top: -0.5em;
448   margin-left: 0.1em;
449   border-style: none;
450 }
451 .sup {
452   top: -0.5em;
453   margin-left: 0.1em;
454   border-style: none;
455 }
456 .sup {
457   top: -0.5em;
458   margin-left: 0.1em;
459   border-style: none;
460 }
461 .sup {
462   top: -0.5em;
463   margin-left: 0.1em;
464   border-style: none;
465 }
466 .sup {
467   top: -0.5em;
468   margin-left: 0.1em;
469   border-style: none;
470 }
471 .sup {
472   top: -0.5em;
473   margin-left: 0.1em;
474   border-style: none;
475 }
476 .sup {
477   top: -0.5em;
478   margin-left: 0.1em;
479   border-style: none;
480 }
481 .sup {
482   top: -0.5em;
483   margin-left: 0.1em;
484   border-style: none;
485 }
486 .sup {
487   top: -0.5em;
488   margin-left: 0.1em;
489   border-style: none;
490 }
491 .sup {
492   top: -0.5em;
493   margin-left: 0.1em;
494   border-style: none;
495 }
496 .sup {
497   top: -0.5em;
498   margin-left: 0.1em;
499   border-style: none;
500 }
501 .sup {
502   top: -0.5em;
503   margin-left: 0.1em;
504   border-style: none;
505 }
506 .sup {
507   top: -0.5em;
508   margin-left: 0.1em;
509   border-style: none;
510 }
511 .sup {
512   top: -0.5em;
513   margin-left: 0.1em;
514   border-style: none;
515 }
516 .sup {
517   top: -0.5em;
518   margin-left: 0.1em;
519   border-style: none;
520 }
521 .sup {
522   top: -0.5em;
523   margin-left: 0.1em;
524   border-style: none;
525 }
526 .sup {
527   top: -0.5em;
528   margin-left: 0.1em;
529   border-style: none;
530 }
531 .sup {
532   top: -0.5em;
533   margin-left: 0.1em;
534   border-style: none;
535 }
536 .sup {
537   top: -0.5em;
538   margin-left: 0.1em;
539   border-style: none;
540 }
541 .sup {
542   top: -0.5em;
543   margin-left: 0.1em;
544   border-style: none;
545 }
546 .sup {
547   top: -0.5em;
548   margin-left: 0.1em;
549   border-style: none;
550 }
551 .sup {
552   top: -0.5em;
553   margin-left: 0.1em;
554   border-style: none;
555 }
556 .sup {
557   top: -0.5em;
558   margin-left: 0.1em;
559   border-style: none;
560 }
561 .sup {
562   top: -0.5em;
563   margin-left: 0.1em;
564   border-style: none;
565 }
566 .sup {
567   top: -0.5em;
568   margin-left: 0.1em;
569   border-style: none;
570 }
571 .sup {
572   top: -0.5em;
573   margin-left: 0.1em;
574   border-style: none;
575 }
576 .sup {
577   top: -0.5em;
578   margin-left: 0.1em;
579   border-style: none;
580 }
581 .sup {
582   top: -0.5em;
583   margin-left: 0.1em;
584   border-style: none;
585 }
586 .sup {
587   top: -0.5em;
588   margin-left: 0.1em;
589   border-style: none;
590 }
591 .sup {
592   top: -0.5em;
593   margin-left: 0.1em;
594   border-style: none;
595 }
596 .sup {
597   top: -0.5em;
598   margin-left: 0.1em;
599   border-style: none;
600 }
601 .sup {
602   top: -0.5em;
603   margin-left: 0.1em;
604   border-style: none;
605 }
606 .sup {
607   top: -0.5em;
608   margin-left: 0.1em;
609   border-style: none;
610 }
611 .sup {
612   top: -0.5em;
613   margin-left: 0.1em;
614   border-style: none;
615 }
616 .sup {
617   top: -0.5em;
618   margin-left: 0.1em;
619   border-style: none;
620 }
621 .sup {
622   top: -0.5em;
623   margin-left: 0.1em;
624   border-style: none;
625 }
626 .sup {
627   top: -0.5em;
628   margin-left: 0.1em;
629   border-style: none;
630 }
631 .sup {
632   top: -0.5em;
633   margin-left: 0.1em;
634   border-style: none;
635 }
636 .sup {
637   top: -0.5em;
638   margin-left: 0.1em;
639   border-style: none;
640 }
641 .sup {
642   top: -0.5em;
643   margin-left: 0.1em;
644   border-style: none;
645 }
646 .sup {
647   top: -0.5em;
648   margin-left: 0.1em;
649   border-style: none;
650 }
651 .sup {
652   top: -0.5em;
653   margin-left: 0.1em;
654   border-style: none;
655 }
656 .sup {
657   top: -0.5em;
658   margin-left: 0.1em;
659   border-style: none;
660 }
661 .sup {
662   top: -0.5em;
663   margin-left: 0.1em;
664   border-style: none;
665 }
666 .sup {
667   top: -0.5em;
668   margin-left: 0.1em;
669   border-style: none;
670 }
671 .sup {
672   top: -0.5em;
673   margin-left: 0.1em;
674   border-style: none;
675 }
676 .sup {
677   top: -0.5em;
678   margin-left: 0.1em;
679   border-style: none;
680 }
681 .sup {
682   top: -0.5em;
683   margin-left: 0.1em;
684   border-style: none;
685 }
686 .sup {
687   top: -0.5em;
688   margin-left: 0.1em;
689   border-style: none;
690 }
691 .sup {
692   top: -0.5em;
693   margin-left: 0.1em;
694   border-style: none;
695 }
696 .sup {
697   top: -0.5em;
698   margin-left: 0.1em;
699   border-style: none;
700 }
701 .sup {
702   top: -0.5em;
703   margin-left: 0.1em;
704   border-style: none;
705 }
706 .sup {
707   top: -0.5em;
708   margin-left: 0.1em;
709   border-style: none;
710 }
711 .sup {
712   top: -0.5em;
713   margin-left: 0.1em;
714   border-style: none;
715 }
716 .sup {
717   top: -0.5em;
718   margin-left: 0.1em;
719   border-style: none;
720 }
721 .sup {
722   top: -0.5em;
723   margin-left: 0.1em;
724   border-style: none;
725 }
726 .sup {
727   top: -0.5em;
728   margin-left: 0.1em;
729   border-style: none;
730 }
731 .sup {
732   top: -0.5em;
733   margin-left: 0.1em;
734   border-style: none;
735 }
736 .sup {
737   top: -0.5em;
738   margin-left: 0.1em;
739   border-style: none;
740 }
741 .sup {
742   top: -0.5em;
743   margin-left: 0.1em;
744   border-style: none;
745 }
746 .sup {
747   top: -0.5em;
748   margin-left: 0.1em;
749   border-style: none;
750 }
751 .sup {
752   top: -0.5em;
753   margin-left: 0.1em;
754   border-style: none;
755 }
756 .sup {
757   top: -0.5em;
758   margin-left: 0.1em;
759   border-style: none;
760 }
761 .sup {
762   top: -0.5em;
763   margin-left: 0.1em;
764   border-style: none;
765 }
766 .sup {
767   top: -0.5em;
768   margin-left: 0.1em;
769   border-style: none;
770 }
771 .sup {
772   top: -0.5em;
773   margin-left: 0.1em;
774   border-style: none;
775 }
776 .sup {
777   top: -0.5em;
778   margin-left: 0.1em;
779   border-style: none;
780 }
781 .sup {
782   top: -0.5em;
783   margin-left: 0.1em;
784   border-style: none;
785 }
786 .sup {
787   top: -0.5em;
788   margin-left: 0.1em;
789   border-style: none;
790 }
791 .sup {
792   top: -0.5em;
793   margin-left: 0.1em;
794   border-style: none;
795 }
796 .sup {
797   top: -0.5em;
798   margin-left: 0.1em;
799   border-style: none;
800 }
801 .sup {
802   top: -0.5em;
803   margin-left: 0.1em;
804   border-style: none;
805 }
806 .sup {
807   top: -0.5em;
808   margin-left: 0.1em;
809   border-style: none;
810 }
811 .sup {
812   top: -0.5em;
813   margin-left: 0.1em;
814   border-style: none;
815 }
816 .sup {
817   top: -0.5em;
818   margin-left: 0.1em;
819   border-style: none;
820 }
821 .sup {
822   top: -0.5em;
823   margin-left: 0.1em;
824   border-style: none;
825 }
826 .sup {
827   top: -0.5em;
828   margin-left: 0.1em;
829   border-style: none;
830 }
831 .sup {
832   top: -0.5em;
833   margin-left: 0.1em;
834   border-style: none;
835 }
836 .sup {
837   top: -0.5em;
838   margin-left: 0.1em;
839   border-style: none;
840 }
841 .sup {
842   top: -0.5em;
843   margin-left: 0.1em;
844   border-style: none;
845 }
846 .sup {
847   top: -0.5em;
848   margin-left: 0.1em;
849   border-style: none;
850 }
851 .sup {
852   top: -0.5em;
853   margin-left: 0.1em;
854   border-style: none;
855 }
856 .sup {
857   top: -0.5em;
858   margin-left: 0.1em;
859   border-style: none;
860 }
861 .sup {
862   top: -0.5em;
863   margin-left: 0.1em;
864   border-style: none;
865 }
866 .sup {
867   top: -0.5em;
868   margin-left: 0.1em;
869   border-style: none;
870 }
871 .sup {
872   top: -0.5em;
873   margin-left: 0.1em;
874   border-style: none;
875 }
876 .sup {
877   top: -0.5em;
878   margin-left: 0.1em;
879   border-style: none;
880 }
881 .sup {
882   top: -0.5em;
883   margin-left: 0.1em;
884   border-style: none;
885 }
886 .sup {
887   top: -0.5em;
888   margin-left: 0.1em;
889   border-style: none;
890 }
891 .sup {
892   top: -0.5em;
893   margin-left: 0.1em;
894   border-style: none;
895 }
896 .sup {
897   top: -0.5em;
898   margin-left: 0.1em;
899   border-style: none;
900 }
901 .sup {
902   top: -0.5em;
903   margin-left: 0.1em;
904   border-style: none;
905 }
906 .sup {
907   top: -0.5em;
908   margin-left: 0.1em;
909   border-style: none;
910 }
911 .sup {
912   top: -0.5em;
913   margin-left: 0.1em;
914   border-style: none;
915 }
916 .sup {
917   top: -0.5em;
918   margin-left: 0.1em;
919   border-style: none;
920 }
921 .sup {
922   top: -0.5em;
923   margin-left: 0.1em;
924   border-style: none;
925 }
926 .sup {
927   top: -0.5em;
928   margin-left: 0.1em;
929   border-style: none;
930 }
931 .sup {
932   top: -0.5em;
933   margin-left: 0.1em;
934   border-style: none;
935 }
936 .sup {
937   top: -0.5em;
938   margin-left: 0.1em;
939   border-style: none;
940 }
941 .sup {
942   top: -0.5em;
943   margin-left: 0.1em;
944   border-style: none;
945 }
946 .sup {
947   top: -0.5em;
948   margin-left: 0.1em;
949   border-style: none;
950 }
951 .sup {
952   top: -0.5em;
953   margin-left: 0.1em;
954   border-style: none;
955 }
956 .sup {
957   top: -0.5em;
958   margin-left: 0.1em;
959   border-style: none;
960 }
961 .sup {
962   top: -0.5em;
963   margin-left: 0.1em;
964   border-style: none;
965 }
966 .sup {
967   top: -0.5em;
968   margin-left: 0.1em;
969   border-style: none;
970 }
971 .sup {
972   top: -0.5em;
973   margin-left: 0.1em;
974   border-style: none;
975 }
976 .sup {
977   top: -0.5em;
978   margin-left: 0.1em;
979   border-style: none;
980 }
981 .sup {
982   top: -0.5em;
983   margin-left: 0.1em;
984   border-style: none;
985 }
986 .sup {
987   top: -0.5em;
988   margin-left: 0.1em;
989   border-style: none;
990 }
991 .sup {
992   top: -0.5em;
993   margin-left: 0.1em;
994   border-style: none;
995 }
996 .sup {
997   top: -0.5em;
1000   margin-left: 0.1em;
1001   border-style: none;
1002 }
```

Bibliografia :

1. Vittude - <https://www.vittude.com/>
2. Psicologia Viva - <https://www.psicologiaviva.com.br/>
3. Zenklub - <https://zenklub.com.br/>
4. Mundo sem Tabaco - <https://mundosemtabaco.com.br/>
5. Saúde Mental Brasil - <https://www.saudementalbrasil.com.br/>
6. Cuidado Psicológico - <https://cuidadopsicologico.com/>
7. ABRAFACOM (Associação Brasileira de Familiares, Amigos e Portadores de Transtornos Afetivos e Compulsivos) - <https://www.abraacom.com.br/>
8. Fórum sobre Medicalização da Educação e da Sociedade - <http://www.medicalizacao.org.br/>