

REDES SOCIAIS E SAÚDE MENTAL

Bem-estar

A saúde mental inclui o nosso bem-estar emocional, psicológico e social, pois afeta a forma como sentimos, pensamos e agimos na vida.



Redes sociais

As redes sociais comportam um conjunto de utilizadores ligados a uma plataforma que podem interagir entre si sem estarem fisicamente próximos.



O objetivo

Estas plataformas servem para manter relações ou estabelecer contacto com novas pessoas de todo o mundo. Pode manter-se em contacto com amigos e família que não vivam perto.



O mau das redes sociais

O uso errado destas redes pode fazer despoletar o cyber-bullying e danos psicológicos a outras pessoas que levam a conflitos, entre outras coisas.

