



PHXNET
SEMPRE INOVANDO

BOOK

**Conexão
que
cuida!**

**Quem
cuida da
mente,
cuida da
Vida!**

**Janeiro
BRANCO**

A **PHXNET** entende que a internet é uma ferramenta poderosa que conecta você ao mundo, ao trabalho, à família e ao conhecimento. Fornecemos a conexão de alta velocidade que você precisa, mas, neste Janeiro Branco, queremos ir além. Nosso compromisso é com a qualidade da sua conexão, e isso inclui a qualidade da sua vida.

Reconhecemos que o uso excessivo ou inconsciente da tecnologia, redes sociais e telas pode impactar negativamente a saúde mental, levando a quadros de ansiedade, depressão e hiperconectividade [1]. Por outro lado, a internet é um portal para o autocuidado, a terapia online e o aprendizado.

Este e-book é o nosso convite para você refletir sobre como a internet pode influenciarsua vida para o bem ou para o mal. É um guia prático para ajudá-lo a encontrar o equilíbrio digital, utilizando a conexão da **PHXNET** de forma consciente e saudável.



A Dupla Face da Conexão

A internet influencia a forma como nos vemos e nos relacionamos com o mundo, podendo fortalecer ou fragilizar nossa saúde mental, dependendo de como a utilizamos.

O Lado Sombra: Quando a Conexão Prejudica

O uso excessivo de telas e redes sociais tem sido associado a diversos problemas de saúde mental :

- **Ansiedade e Depressão:** A comparação constante com vidas “perfeitas” nas redes sociais pode gerar insatisfação e sentimentos de inadequação.
- **Hiperconectividade:** A necessidade constante de estar online, de responder imediatamente e de não perder nada (FOMO - F e a r o f M i s s i n g O u t) gera estresse crônico.
- **Distúrbios do Sono:** A luz azul dos dispositivos inibe a produção de melatonina, prejudicando a qualidade do sono, essencial para a saúde mental.

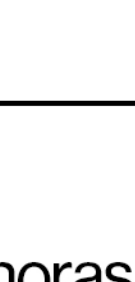
O Lado Luz: Usando a Internet para o Bem-Estar

Sua conexão PHXNET pode ser uma ponte para o autocuidado:

Terapia Online: Acesso a psicólogos e terapeutas sem sair de casa, garantindo a continuidade do tratamento com a estabilidade da nossa rede.

Aprendizado e Desenvolvimento: Cursos online, palestras e w e b i n a r s sobre saúde mental, m i n d f u l n e s s e desenvolvimento pessoal.

Conexões Reais: Videochamadas com familiares distantes e grupos de apoio online, transformando a distância física em proximidade emocional.



Técnicas de Desconexão para Conectar-se

Encontrar o equilíbrio digital não significa abandonar a internet, mas sim usá-la com intenção. A seguir, apresentamos técnicas simples que você pode começar a praticar hoje, utilizando a internet para o seu bem-estar .

O “Detox Digital” Semanal

Reserve um período de 2 a 4 horas por semana (um domingo à tarde, por exemplo) para uma desconexão total. Avise a família e os amigos. Use esse tempo para atividades o f f i i n e : ler um livro, cozinhar, praticar um h o b y ou simplesmente descansar.

Estabeleça “Zonas Livres de Tela”

Defina locais e horários em sua casa onde o uso de dispositivos é proibido:

Mesa de Refeições: O momento de comer deve ser dedicado à família e à alimentação consciente.

Quarto (30 minutos antes de dormir): Substitua o celular por um livro ou uma conversa tranquila para preparar a mente para o sono.

A Regra dos 20 Minutos

Se você se sentir compelido a checar o celular ou as redes sociais, aplique a Regra dos 20 Minutos: espere 20 minutos antes de ceder ao impulso. Muitas vezes, a urgência desaparece, e você percebe que a notificação não era essencial.

Use a Internet como Ferramenta, Não como Fuga

Antes de abrir um aplicativo ou site, pergunte-se:
“Qual é a minha intenção agora?”

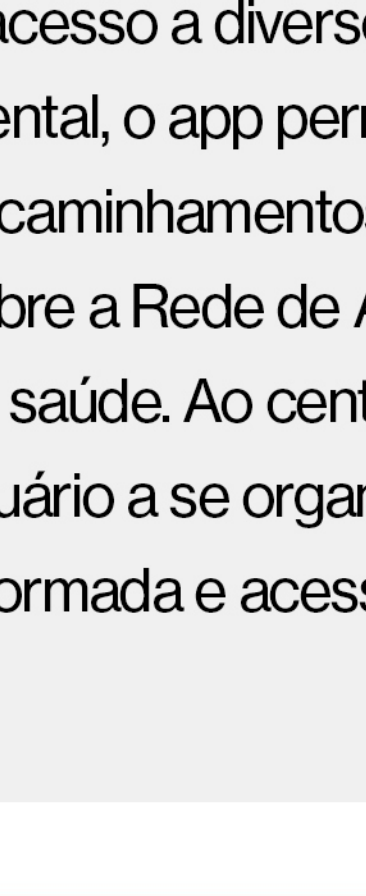
Se a intenção for aprender, conectar-se com alguém ou relaxar (com um app de meditação), prossiga.

Se a intenção for apenas “matar o tempo” ou fugir de uma emoção, considere uma atividade o f f i i n e.



Aplicativos Gratuitos para o Seu Bem-Estar

Sua conexão **PHXNET** permite que você acesse ferramentas poderosas de autocuidado. Listamos aqui alguns aplicativos gratuitos e de alta qualidade que podem ser seus aliados na jornada pela saúde mental.



Insight Timer - Meditação

Milhares de meditações guiadas em português, músicas relaxantes, t i m e r s para meditação livre.

É um dos mais completos em conteúdo gratuito.



**Meu
SUS
Digital**

Meu SUS Digital é o aplicativo oficial do Sistema Único de Saúde (SUS), que facilita o acesso a diversos serviços de saúde gratuitos no Brasil. No cuidado com a saúde mental, o app permite consultar atendimentos realizados pelo SUS, acompanhar encaminhamentos, verificar consultas agendadas e acessar informações importantes sobre a Rede de Atenção Psicossocial (RAPS), como CAPS e unidades básicas de saúde. Ao centralizar dados e serviços em um só lugar, o aplicativo ajuda o usuário a se organizar, acompanhar seu cuidado e buscar apoio de forma mais informada e acessível.



5' Minutos, Eu Medito

Meditações curtas e práticas, ideais para quem tem pouco tempo. Focado em pequenas pausas ao longo do dia.

Se liga na dica PHXNET!



Use a função de “Não Perturbe” do seu celular para garantir que as notificações não interrompam suas sessões de meditação ou relaxamento.

Sua Conexão, Seu Equilíbrio

Neste Janeiro Branco, a PHXNET reforça seu compromisso de fornecer mais do que apenas megas. Fornecemos a base para que você construa uma vida Digital equilibrada e saudável.

Lembre-se: Desconecte para Conectar-se.

Se você ou alguém que você conhece estiver passando por dificuldades emocionais, procure ajuda profissional.

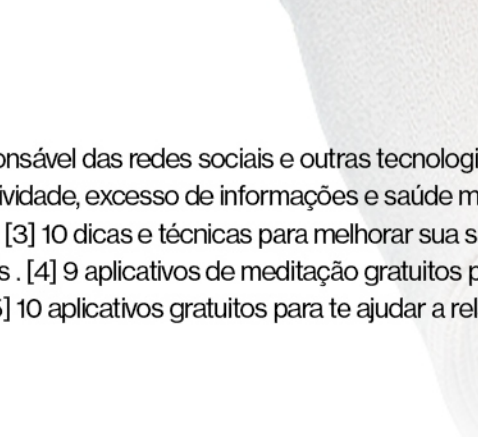
A internet é uma ferramenta, mas o cuidado humano é insubstituível.



Canais de Ajuda:
CVV (Centro de Valorização da Vida):
Ligue 188 (ligação gratuita).

**Janeiro
BRANCO**

PHXNET
SEMPRE INOVANDO



[1] Uso responsável das redes sociais e outras tecnologias. Instituto Ethos. [2] Hiperconectividade, excesso de informações e saúde mental. Hospital Israelita Albert Einstein. [3] 10 dicas e técnicas para melhorar sua saúde mental. Continental Hospitals. [4] 9 aplicativos de meditação gratuitos para você começar a meditar. Orsola. [5] 10 aplicativos gratuitos para te ajudar a relaxar em tempos de home office. Yaman.