



22 MAIO 2025
18H30

ENCONTRO PARA PAIS

SAÚDE MENTAL NA ERA DIGITAL

CONVIDADA
RAQUEL RAIMUNDO | PSICÓLOGA



1 O **mundo digital** faz parte do dia a dia dos nossos filhos e pode afetar o seu bem-estar.



2 Este encontro é um convite à **reflexão sobre os desafios da tecnologia** e formas de apoiar a saúde mental em família.



3 **Recursos de apoio para famílias**

- Plataformas digitais, seguras para crianças e jovens.
- Aplicações para gestão do tempo de ecrã.
- Leituras recomendadas sobre saúde mental e equilíbrio digital.

A tecnologia afeta o bem-estar das famílias.

Saber como podemos encontrar um equilíbrio saudável é fundamental.



4 Dicas Práticas para Pais sobre o Uso da Tecnologia:

Websites Seguros para os Filhos:

Para ajudar a escolher conteúdos adequados e seguros para os filhos.

Livros Sobre Saúde Mental e o Impacto da Tecnologia:

Livros para pais e educadores que abordam o impacto da tecnologia na saúde mental e como apoiar as crianças.

Aplicativos para Regulação do Uso de Dispositivos:

Aplicativos que ajudam a controlar e regular o tempo de uso de dispositivos, promovendo um equilíbrio saudável entre o digital e o mundo real.



ESTAMOS AQUI PARA APOIAR

**SE TIVER ALGUMA DÚVIDA
OU PRECISAR DE MAIS
INFORMAÇÕES, NÃO HESITE EM
CONTACTAR-NOS**

endereço email:



apaefga.secretariageral@gmail.com

SOCIAL MEDIA:

FACEBOOK



INSTAGRAM

