

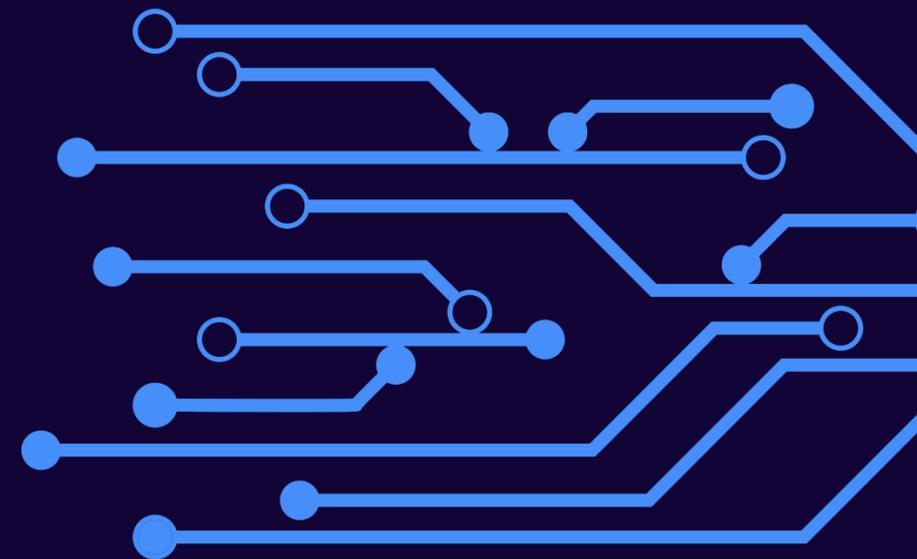


Edwiges Parra

O SER HUMANO NO CENTRO

DA ERA DIGITAL

IMPACTOS E DESAFIOS



QUEM VOCÊ É ?
QUEM PODERIA SER?

Edwiges Parra

??????

01. O QUE PODEMOS FAZER
DIANTE DAS MUDANÇAS?

04. TEREI TEMPO PARA ME
ADAPTAR?

02. O QUE NÓS PRECISAMOS
(RE) APRENDER?

05. COMO SERÁ MEU FUTURO E
DA MINHA FAMÍLIA?

03. SERÁ QUE QUERO ESSAS
MUDANÇAS?

06. COMO TER SAÚDE,
EQUILÍBRIO E PROSPERIDADE?

Edwiges Parra



CRISES

Humanitárias
Políticas
Econômicas
Educação
Saúde
Social
Trabalho
Segurança
Ambientais



AVANÇOS

Humanitárias
Políticas
Econômicas
Educação
Saúde
Social
Trabalho
Segurança
Ambientais

Edwiges Parra

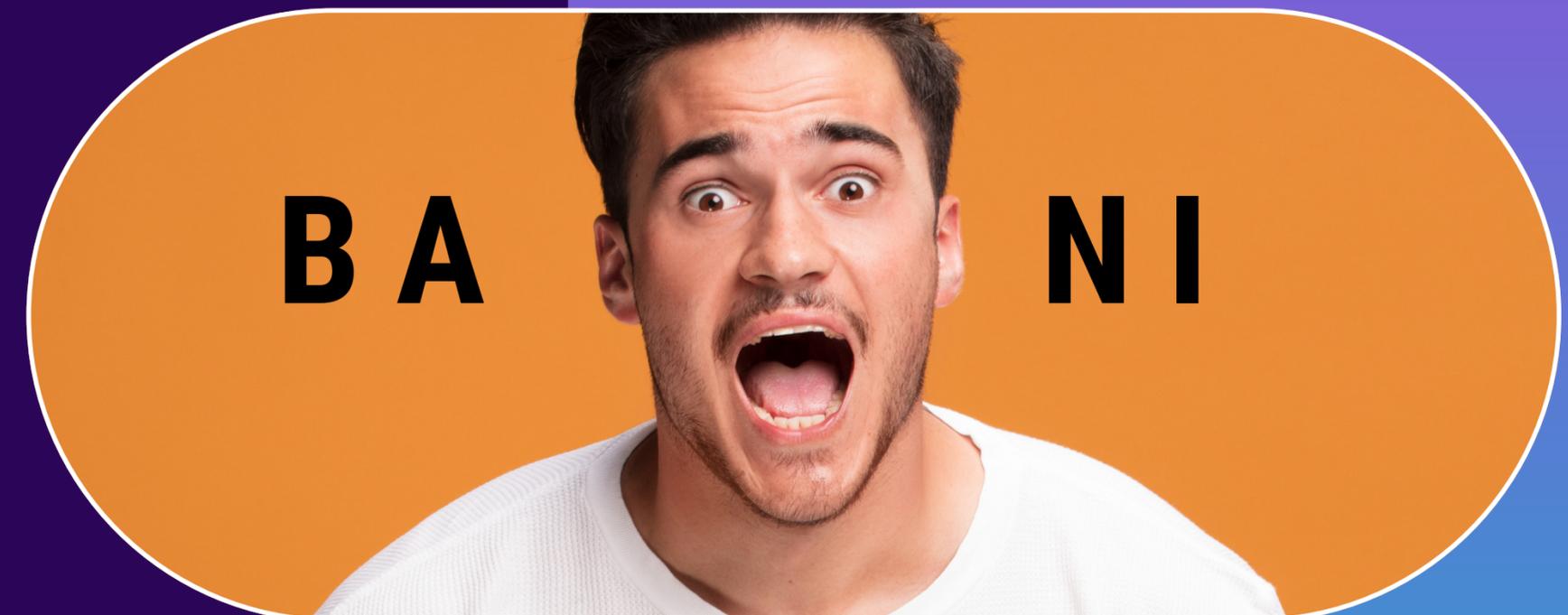
TEMPO HISTÓRICO

- 📱 É a consequência da evolução tecnológica desde a **1a revolução industrial** - Inglaterra séc XVIII.
- 📱 **2a Revolução Industrial** (séc.: XIX - XX) - focado na invenção de produtos integrados a vida da população: Tv, rádio e carros.
- 📱 **3a Revolução Industrial** (final do séc. XX) - popularização do computador e da internet, e o ritmo acelerado de avanço tecnológico.
- 📱 **4a Revolução Industrial** (início 2010) - tecnologia aplicada em inovações para automatizações e para a personalização no dia a dia, como apps, conexões entre pessoas e descobertas que transformam vidas.

VOLÁTIL, INCERTO,
COMPLEXO E
AMBÍGUO

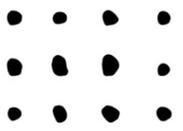


FRÁGIL, ANSIOSO,
NÃO-LINEAR
INCOMPREENSÍVEL.



Edwigez Parra

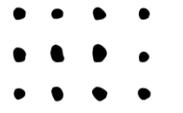
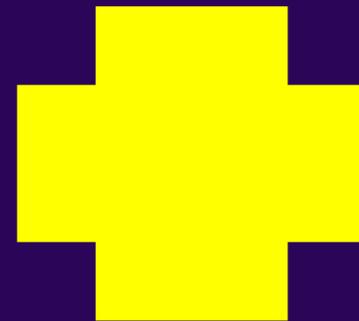
MUNDO ATUAL



V U C A

volatile uncertain complex ambiguous

volátil incerto complexo ambíguo



B A N I

brittle anxious nonlinear incomprehensible

frágil não linear



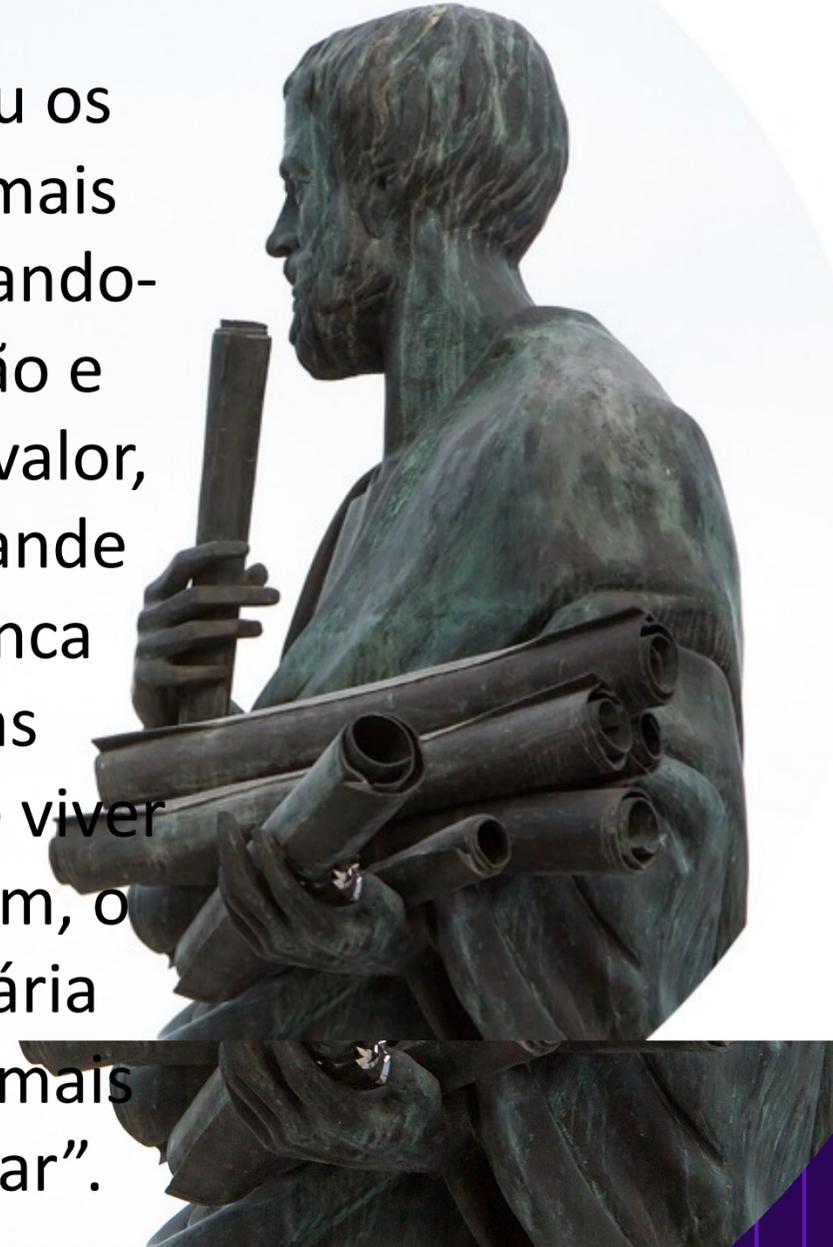
O sociólogo **Zygmunt Bauman**, reconhecido pelo conceito de modernidade líquida, acredita que esta se dá pela “crescente convicção de que a mudança é a única coisa permanente e a incerteza a única certeza”

Antropólogo, autor e futurista norte-americano **Jamais Cascio**

Edwige Parra

REFLETIR

“A leveza invadiu os nossos hábitos mais comuns remodelando-nos a imaginação e tornando-se um valor, um ideal, um grande imperativo. Nunca tivemos tantas oportunidades de viver levemente, porém, o peso da vida diária parece cada vez mais difícil de suportar”.



Gilles Lipovetsky

Edwiges Parra

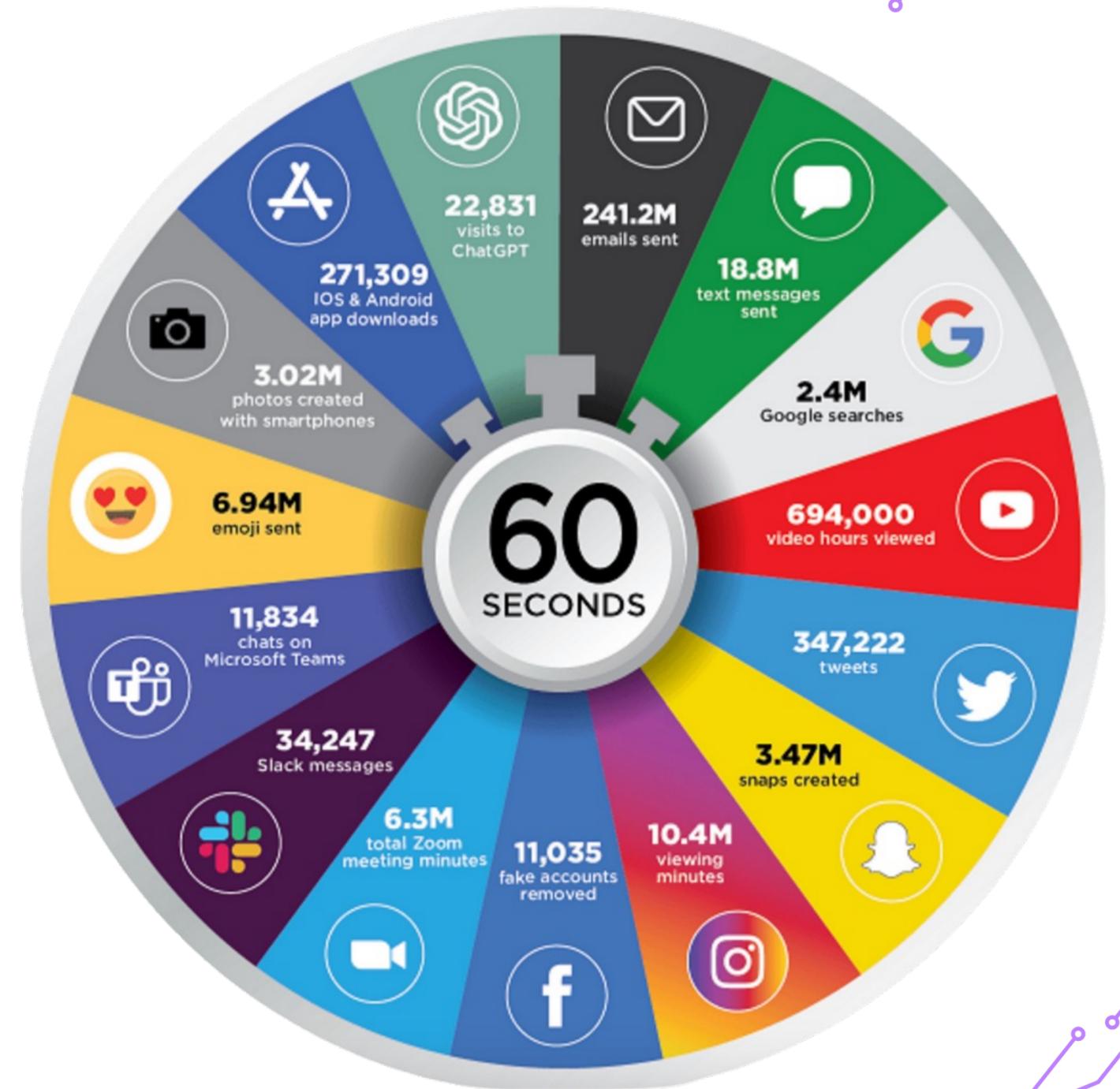
IMPACTOS E DESAFIOS



Edwigees Parra

2021

2023

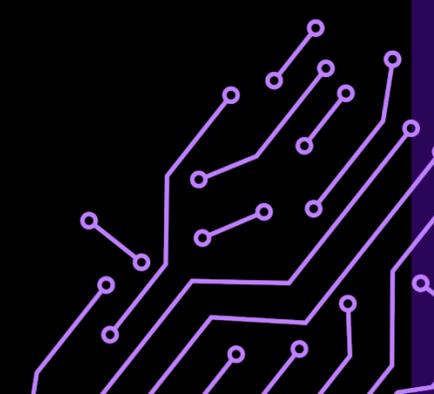
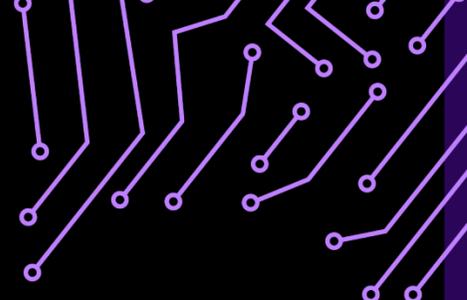


Edwige Parra

<https://ediscoverytoday.com/2021/04/16/here-is-your-2021-internet-minute-infographic-ediscovery-trends/>

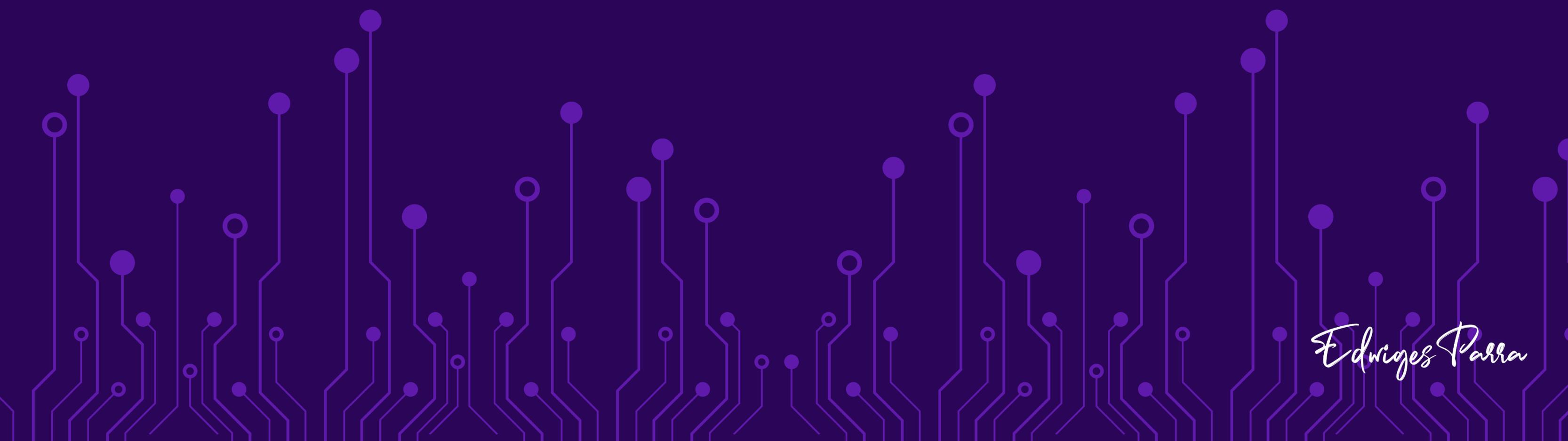
**QUANTAS
CONEXÕES ATIVAS
NO MUNDO?**

**5 BILHÕES
DE CONEXÕES ATIVAS**





<https://www.worldometers.info/>



Edwiges Parra

IMPACTOS POSITIVOS

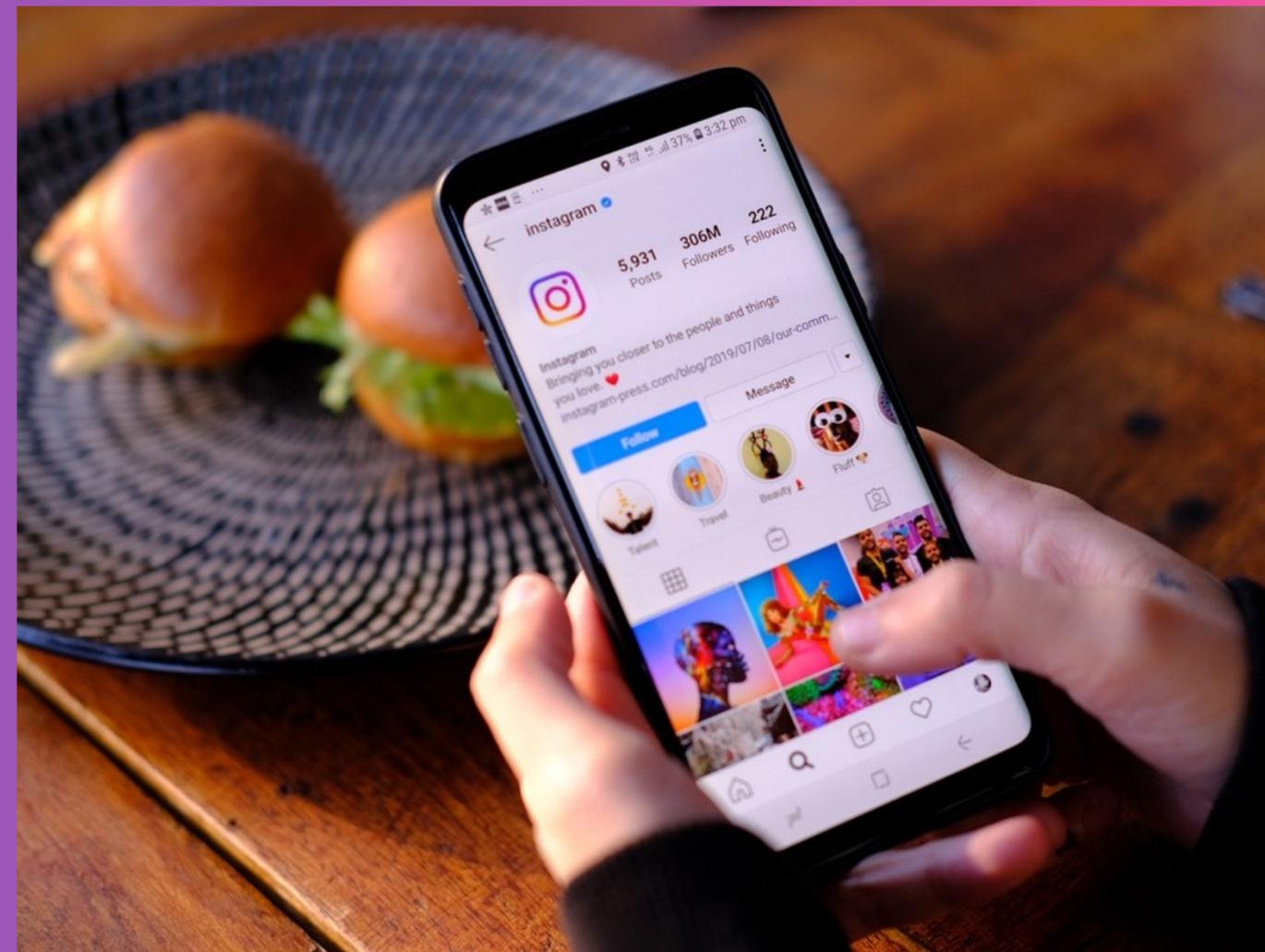
NOVOS VOCABULÁRIOS

- ON-LINE
- OFF-LINE
- RESET
- UPLOAD
- HASHTAGS
- MEMES
- BISCOITEIRO
- FAKENEWS
- WHATSAPP
- FLOPAR
- STREAMING
- DIGITAL



IMPACTOS POSITIVOS NA SOCIEDADE

- Nos conecta com as informações que **quebram fronteiras, otimiza seu tempo e facilita seu trabalho.**
- Muda, inclusive, o jeito de se fazer negócios: empodera empresas com uma imensidão de dados e interações de redes.
- Possibilita a inovação disruptiva e o uso das tecnologias como inteligência artificial, internet das coisas e computação em nuvem.
- Otimiza fluxos de imagem.
- Automatização, inovação e customização de processos.



A INFLUÊNCIA DA ERA DIGITAL NA SOCIEDADE



- Transformando o nosso modo de viver, a era digital influencia pessoas, atividades, profissões, relacionamentos, **GERAÇÕES** e empresas.
- Hoje, somos todos conectados de alguma forma!
- Quantas vezes trocamos mensagens no WhatsApp, compartilhamos histórias no Instagram, pedimos comida no iFood ou chamamos um Uber.
- A conectividade está cada vez mais presente em nossas vidas, criando, inclusive, certa dependência da tecnologia.

Edwigees Parra

A INFLUÊNCIA DA ERA DIGITAL NA SOCIEDADE

- Como estimula **interações** em rede, a era digital aproxima os consumidores das organizações; compartilha as próprias experiências de consumo, busca-se e valoriza as marcas que oferecem experiências individualizadas.
- Aumenta **produtividade** (chatbots, computação em nuvem, internet das coisas)
- Maior **agilidade** nas tomadas de decisões (big datas)
Impulsiona consumo.
Reduz custos com o acesso a dados de inteligência de mercado e do comportamento do consumidor .
- Traz **novas** oportunidades (soluções personalizadas)



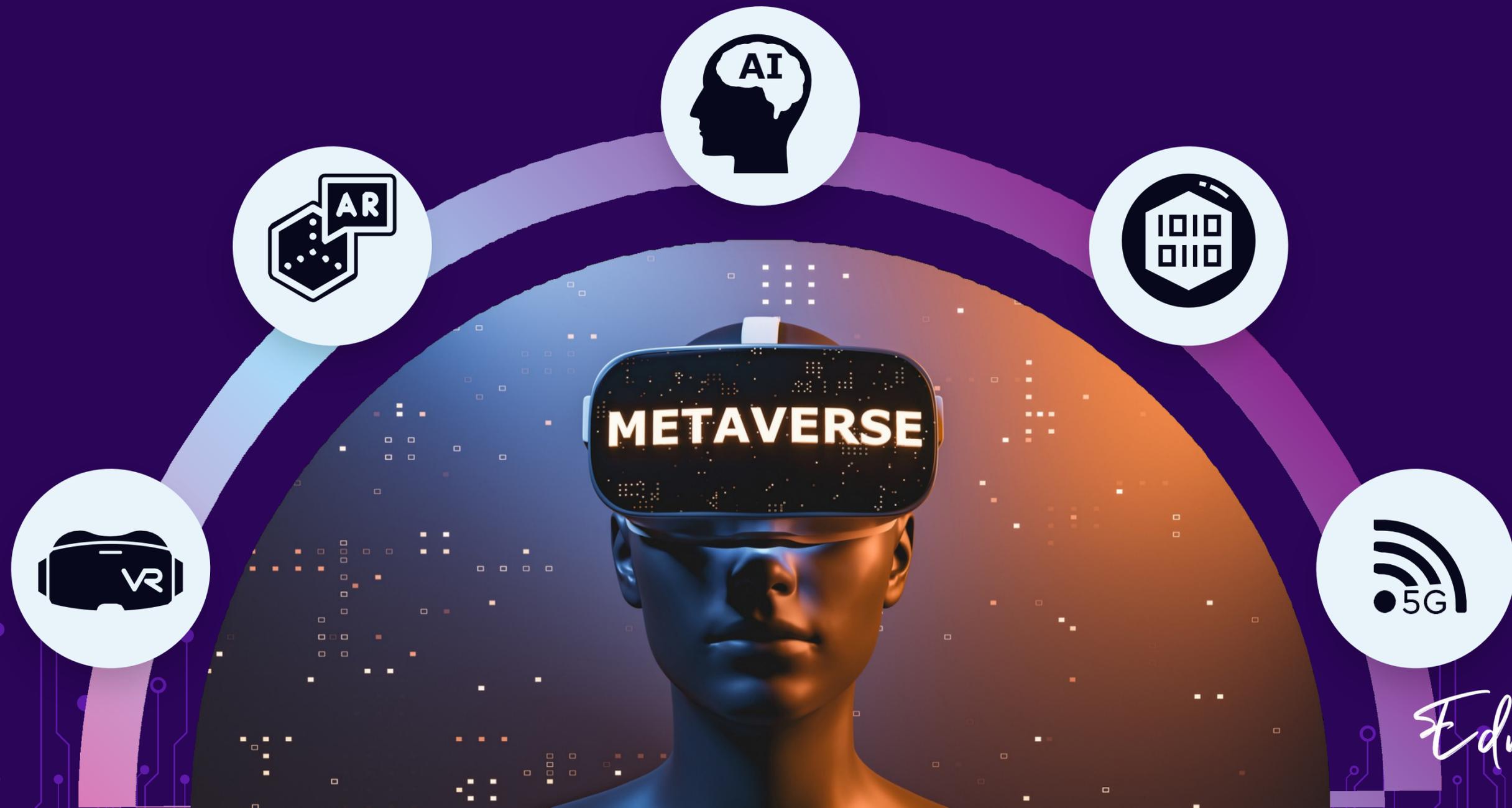
TRABALHO NA ERA DIGITAL



- Novas profissões passam a surgir e outras são modificadas ou até substituídas por robôs.
- Cresce o número de oportunidades para trabalhar sem sair de casa.
- Mais competitivo e inovador, cobra novas habilidades e competências.
- Exige agilidade, criatividade e multidisciplinaridade para resolver problemas de diversos tipos.
- Saber manusear as ferramentas, aplicativos.

Edwigees Parra

COMO SERIA O SEU DIA SEM TECNOLOGIA?



Edwiges Parra

DESAFIO EMPRESAS E PESSOAS



01

Atender à agilidade, conveniência e dinamismo exigidos pela internet.

02

Filtrar o excesso de informações que surgem a cada instante, incluindo as temidas fake news

03

Saber como se **comunicar** no mundo virtual, incluindo a prevenção de crises.

04

Se **atualizar** sobre novos conceitos, ferramentas e tendências que surgem no dia a dia.

Edwiges Parra

DESAFIO GERAÇÕES



01

A era digital representa o futuro nos negócios, então, sai na frente quem estiver preparado para se adaptar às mudanças. Representa o melhor da gerações.

02

União do tradicional com o moderno

03

Olhar as mudanças sem temê-las.
Olhando como oportunidade, engajamento e coragem..

04

Acreditar numa **longevidade** que nos permite vivenciar, interagir, produzir e estarmos ativos por mais tempo.

AUTOCUIDADO

12:00



Edwiges Parra

AQUIETAR A MENTE

2A PARTE



Edwiges Parra



**“FOSFORILANDO
NEURÔNIOS”**

Edwiges Parra

MODELO COGNITIVO- COMPORTAMENTAL

PENSAMENTOS

ESTADOS
FÍSICOS

HUMOR /
EMOÇÕES

COMPORTAMENTO

EMOÇÕES

Intensidade dos Sentimentos	FELICIDADE	TRISTEZA	RAIVA	MEDO	VERGONHA		
ALTA	Eufórico Animado Exultante Empolgado Exuberante Exaltado Extático Arrebatado	Deprimido Atormentado Solitário Inconsolável Abatido Desesperançado Angustiado Infeliz	Furioso Enraivecido Indignado Encolerizado Irado Colérico Revoltado Traído	<p>Só 36% das pessoas testadas são capazes de identificar com Precisão suas emoções no Momento em que elas surgem.</p>			
MÉDIA	Alegre Contente Bem Aliviado Satisfeito Entusiasmado	Magoado Lúgubre Perdido Pesaroso Prostado Melancólico	Zangado Enfezado Defensivo Frustrado Agitado Desgostoso			Assustado Ameaçado Inseguro Inquieto Intimidado	Desmerecedor Dissimulado Culpado Embaraçado Reticente
BAIXA	Gratificado Animado Agradecido Bem-disposto Despreocupado Calmo	Entristecido Temperamental Desanimado Chateado Desapontado Insatisfeito	Inquieto Aborrecido Tenso Resistente Irritado Irritadiço			Cauteloso Nervoso Preocupado Tímido Inseguro Ansioso	Acanhado Ridículo Arrependido Constrangido Com pena de si mesmo Tolo

Teste aplicado em amostra de mais 500 mil pessoas para investigar o papel das emoções na vida cotidiana na última década.

Fonte: Dr Travis Bradberry and Dra. Jean Greaves

Edwigees Parra

***CAMINHANDO
PELA RUA.....***

Edwigez Parra

COMO SUA MENTE PERCEBEU ESSA CENA?

PENSAMENTOS

“.....”

SENTIMENTOS

“.....”

SENSAÇÕES

“.....”

IMPULSOS

“.....”

**COMO
TUDO ISSO
NOS
AFETA?**



QUEM NÃO NOS DIAS DE HOJE?



Edwigez Parra

PENSAMENTOS AUTOMÁTICOS **do estresse**

Aqui estão alguns pensamentos que vêm à mente das pessoas quando elas estão estressadas.

- Por que não consigo relaxar?
- Tenho que fazer isso sair absolutamente certo.
- Eu nunca deveria desapontar as pessoas.
- Nunca vou conseguir terminar nada
- Parece que eu não aprecio mais as coisas.
- Preciso ser forte
- Eu sou o/a único(a) que consegue fazer isso.
- Eu não aguento mais isso
- Não posso perder um minuto
- Eu gostaria de estar em outro lugar
- Deve haver algo errado comigo.
- Porque eu não consigo desligar?
- Minha vida não está do jeito que eu gostaria que estivesse
- Não posso continuar assim.

PENSAMENTOS AUTOMÁTICOS (queda de humor)

Aqui estão alguns pensamentos que vêm à mente das pessoas quando eles(as) estão deprimidas ou com humor rebaixado.

- Eu não valho nada
- Ninguém me entende
- Eu decepcionei as pessoas
- Eu acho que não consigo prosseguir
- Quem dera eu fosse uma pessoa melhor
- Sou tão fraco/a
- Nada mais é gostoso
- Não aguento mais isso
- O que há de errado comigo?
- Não consigo organizar minha vida
- Eu me odeio
- Não presto para nada
- Qual o problema comigo?
- Minha vida é uma droga
- Sou fracasso
- Deve haver alguma coisa errada comigo
- Meu futuro é sombrio
- Simplesmente não vale a pena

DE ANIMA

Aristóteles: 384 a.C - 322 a.C

***“Como uma
pessoa consegue
viver sem ter a si
mesmo?”***

Edwiges Parra

IMPACTOS NEGATIVOS NA VIDA HUMANA

Zolpidem: os preocupantes efeitos colaterais do remédio que virou moda entre os jovens

André Biernath - @andre_biernath
Da BBC News Brasil em Londres

12 outubro 2022



Zolpidem pode ajudar em episódios agudos de insônia, mas não deve ser tomado por muito tempo

Nas primeiras horas da madrugada, o nome de um medicamento costuma virar assunto frequente nas redes sociais.

- Como dormir pouco pode nos tornar menos generosos
- Por que há pessoas que dormem poucas horas por noite e funcionam igual (ou melhor) que as outras

"Ideia de encontro: tomar zolpidem juntos para ver quem alucina mais e apaga primeiro".

"Na noite passada, tomei zolpidem e picotei meu cabelo todinho."

"Tomei quatro comprimidos de zolpidem agora e me deu vontade de comprar uma lhama."

Zolpidem: os preocupantes efeitos colaterais do remédio que virou moda entre os jovens

André Biernath - @andre_biernath
Da BBC News Brasil em Londres

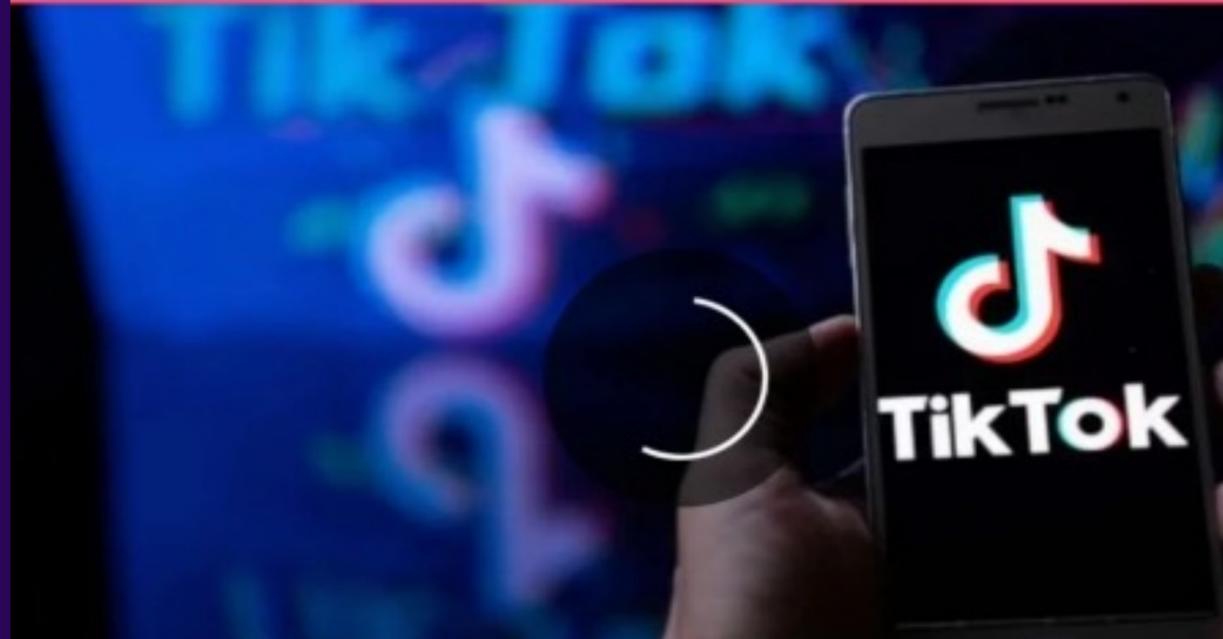
12 outubro 2022



A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) calcula que, entre 2011 e 2018, a venda do fármaco cresceu **560%** no país. Apenas em 2020, foram comercializadas **8,73 milhões** de caixas desse medicamento nas farmácias brasileiras.

FAMÍLIA — 15 de dezembro de 2022

TikTok envia conteúdo nocivo para adolescentes a cada 39 segundos, afirma novo relatório



<https://www.goodmorningamerica.com/family/story/tiktok-pushes-harmful-content-teens-39-seconds-new-95357982>

Edwiges Parra

Jovens, bonitas e não humanas: influenciadoras virtuais viram febre na Coreia do Sul

Misturando robótica e inteligência artificial, as personalidades têm conquistando os jovens; especialistas alertam que os personagens podem alimentar padrões de beleza irrealistas



Fonte:

<https://www.cnnbrasil.com.br/estilo/jovens-bonitas-e-livres-de-escandalos-a-ascensao-das-influenciadoras-virtuais-sul-coreanas/>

Celular é o novo cigarro: como o cérebro reage às notificações de apps e por que elas viciam tanto

Notificações, curtidas e rolagem infinita nas redes causam prazer, mas afetam controle dos impulsos. Dependência digital pode levar a transtornos de esgotamento, como FOMO e Burnout.

Por Marina Pagno, g1

13/02/2023 05h02 · Atualizado há uma semana



Seattle

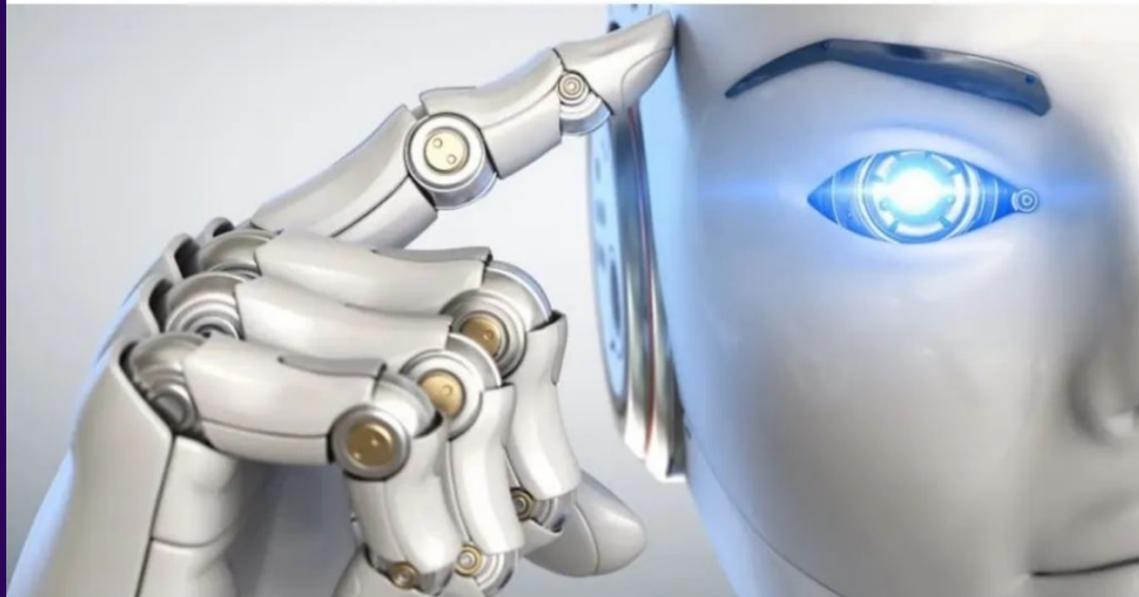
Escolas públicas de Seattle processam plataformas de mídia social por 'crise de saúde mental' dos jovens

Edwiges Parra

Ex-presidente do Google diz que “humanos terão uma espécie de ‘segundo eu’ feito por inteligência artificial”

André Lucena

🕒 23/06/22 08h00



Em uma das palestras mais impactantes da Collision Conference, realizada em Toronto, no Canadá, e com cobertura in loco do Olhar Digital, Eric Schmidt, fundador da Schmidt Futures, afirmou que, nos próximos cinco anos, os humanos terão uma espécie de “segundo eu” feito por inteligência artificial que vai representá-los em certas ocasiões.

“Você terá um sistema que vai assistir você, que você poderá treinar, que poderá falar como você, e que poderá representar você com algumas limitações em certas situações”, disse ele.

“Também teremos um poderoso assistente de inteligência artificial que nos dará conselhos. ‘Essa é uma boa pessoa, essa é uma má pessoa, você pode ir para este lugar e você não deve contar esta história pois ela é ruim’”, acrescentou Schmidt.

Fonte: <https://olhardigital.com.br/2022/06/23/pro/ex-presidente-do-google-diz-que-humanos-terao-uma-especie-de-segundo-eu-feito-por-inteligencia-artificial/>

Edwigees Parra

← Tweet



Marcio Pochmann
@MarcioPochmann

Pesquisa sobre impactos das mídias digitais na leitura revela a perda da capacidade de entender conteúdos mais complexos. A queda no tempo gasto na leitura de textos longos, tem sido substituída, em parte, pela fragmentação e superficialidade, uma mera obtenção de informações.

[Translate Tweet](#)

8:59 PM · Aug 7, 2022 · Twitter for Android

O QUE É A

PARENTALIDADE DISTRAÍDA?

E como NÃO ser um pai e uma mãe distraídos?



TRAVOU MEU
WHATSAPP!!!



NOSSA, FILHO,
JÁ NEM LEMBRAVA
MAIS COMO ERA
A SUA VOZI!



DUKE

BBC NEWS

Sinais de que você está com 'burnout' dos apps de relacionamento

- Frustração com o tempo gasto
- Cansaço de rolar a tela (mas não para)
- Excluiu e depois instalou de novo
- Sentimento negativo ao abrir o app

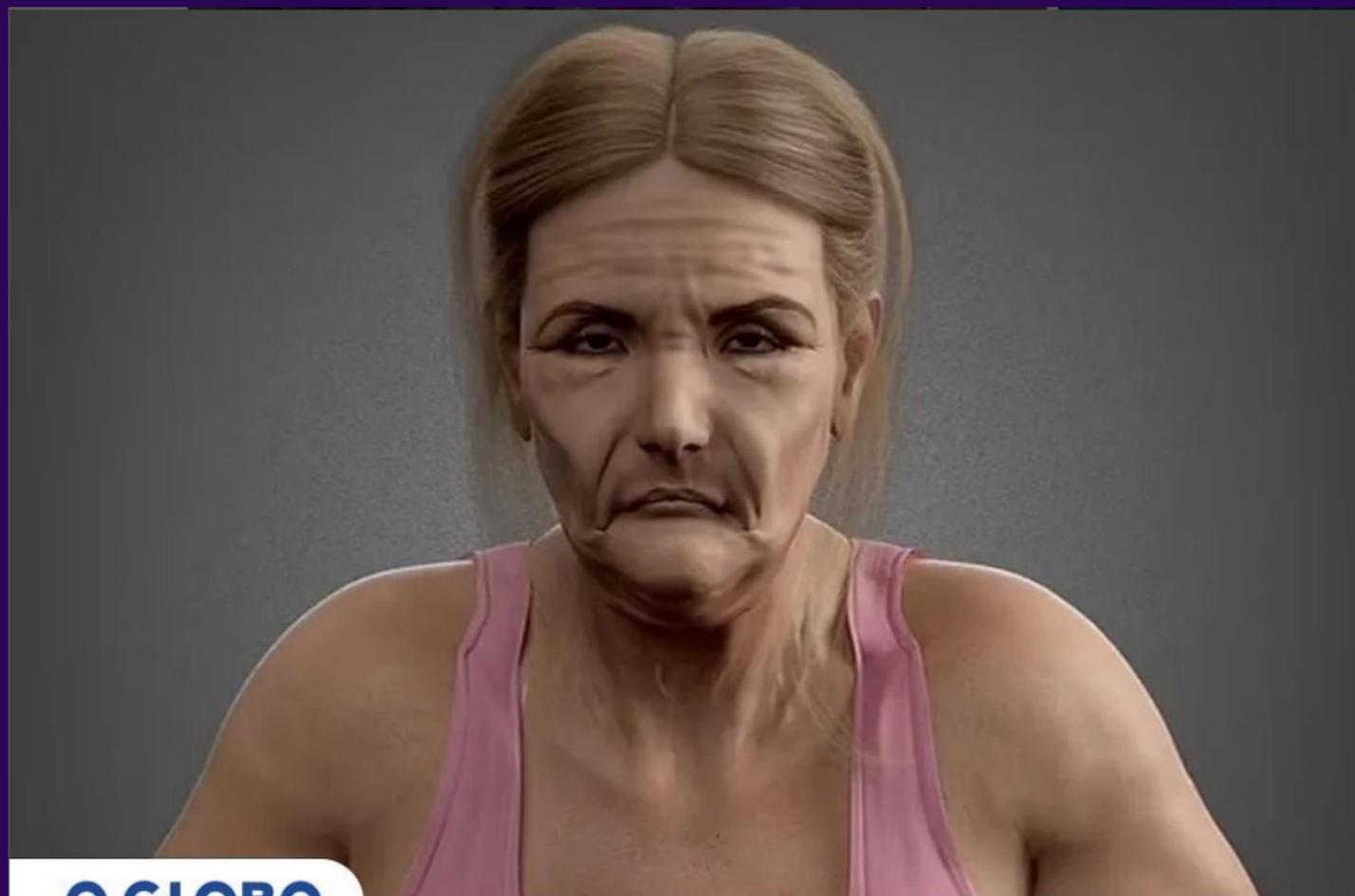
ESTADÃO



TRANSTORNO DE JOGO PELA INTERNET

Videogames: um em cada quatro adolescentes brasileiros faz uso excessivo

Edwiges Parra



O GLOBO

CORCUNDAS E OLHOS VERMELHOS

**Confira como serão os
trabalhadores do home**

os próximos 70 anos

O GLOBO jornaloglobo



Os olhos na tela durante a maior parte deixará os olhos das pessoas vermelhos e inchados — Foto: Reprodução

Edwigees Parra

INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

Robô com 'empatia artificial' já vende carro nos EUA e quer ser terapeuta



ChatGPT

 Examples	 Capabilities	 Limitations
"Explain quantum computing in simple terms" →	Remembers what user said earlier in the conversation	May occasionally generate incorrect information
"Got any creative ideas for a 10 year old's birthday?" →	Allows user to provide follow-up corrections	May occasionally produce harmful instructions or biased content
"How do I make an HTTP request in Javascript?" →	Trained to decline inappropriate requests	Limited knowledge of world and events after 2021

Send a message 

Free Research Preview. ChatGPT may produce inaccurate information about people, places, or facts. ChatGPT May 24 Version

<https://chat.openai.com/>

Edwiges Parra

***SAÚDE MENTAL
DIGITAL (solução)***



Edrigoes Parra



BONS HÁBITOS

Edwiges Parra

4 LEIS DA MUDANÇA DE COMPORTAMENTO (+)

COMO CRIAR UM BOM HÁBITO

1ª Lei (Estímulo)	Torne-o claro
2ª Lei (Desejo)	Torne-o atraente
3ª Lei (Resposta)	Torne-o fácil
4ª Lei (Recompensa)	Torne-o satisfatório

4 LEIS DA MUDANÇA DE COMPORTAMENTO (-)

Podemos inverter essas leis para aprender um mau hábito.

COMO SE LIVRAR DE UM MAU HÁBITO

Inversão 1ª Lei (Estímulo)	Torne-o invisível
Inversão 2ª Lei (Desejo)	Torne-o desinteressante
Inversão 3ª Lei (Resposta)	Torne-o difícil
Inversão 4ª Lei (Recompensa)	Torne-o insatisfatório

CRIAR RITUAL

Prática, prática, prática

DESPERTAR (CONSISTÊNCIA)

04:00 - Despertar

- Alongar
- Remédio
- Banheiro
- Se arrumar

SUPLEMENTAÇÃO (AUTOCUIDADO)

04:30/50 - Shot Matinal

- Água para ferver
- Vitamina D
- Alongamento em Pé
- Preparar Pré -Treino

MNDFL INFORMAL (MENTAL)

04:50/55 - Super Coffe contemplativo

DEVOCIONAL (TREINO ESPIRITUAL)

TREINO (CORPO E MENTE)

06:05 - 07:50 - CORRIDA/MUSCULAÇÃO/ATIVIDADE FÍSICO

FAMÍLIA (cuidado + gentileza)

07:35-07:50 - comprar pão para família

08:15 - 09:30 - Momento Café da Manhã

TRABALHO

10:00 - 19:00 - Administrativo + Consultório+
Corporativo+Conteúdos.

ESTUDOS

19h30 às 22:00 às 5as feiras - Pós-graduação em Dependências
Tecnológicas

18h00 às 19h00 - Leituras + estudos = aprendizagem
(aperfeiçoamento)

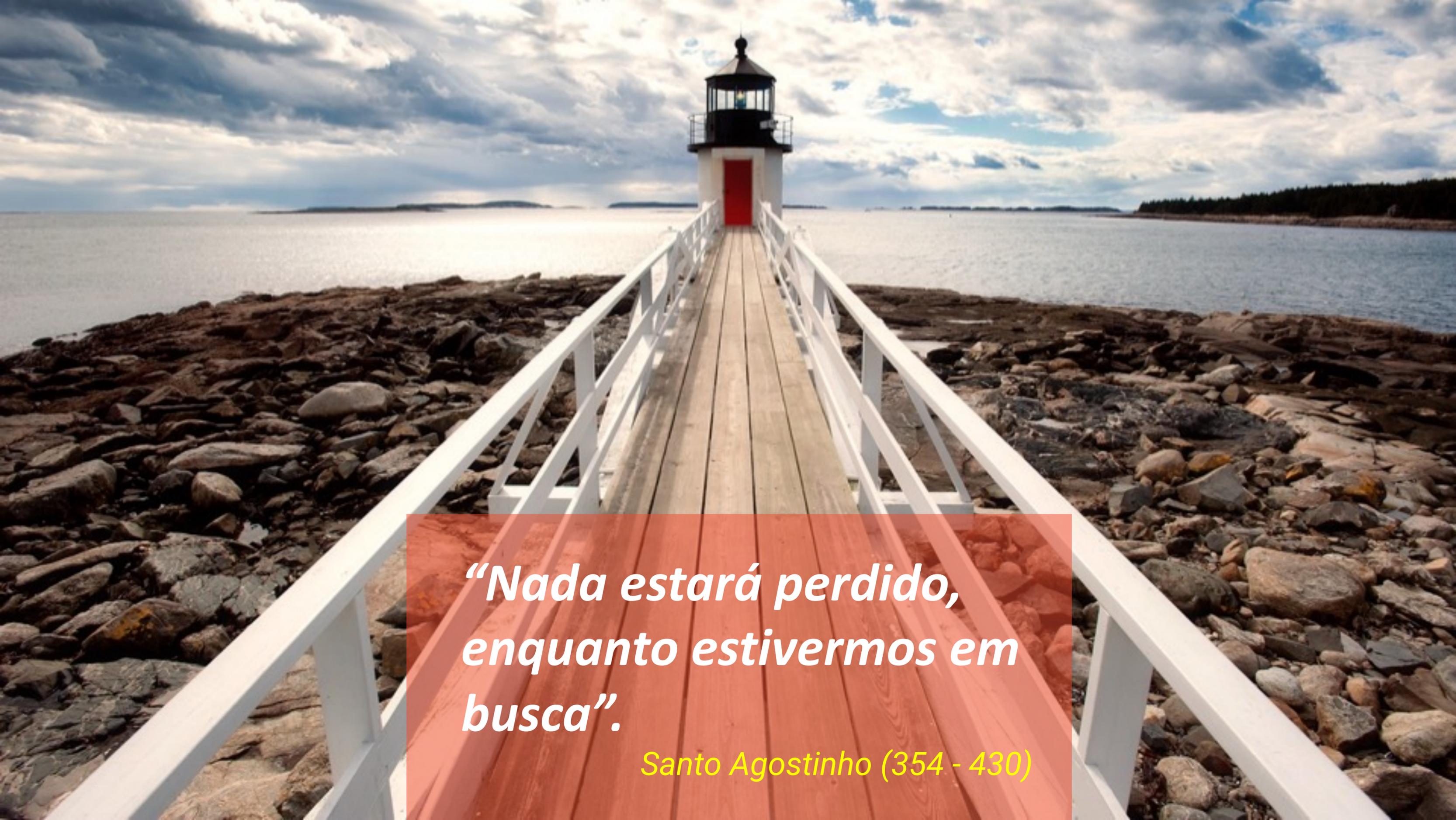
FAMÍLIA

20:00 - 21:30

HIGIENE DO SONO/DORMIR

22:00 - 04:00

Edwigees Parra



*“Nada estará perdido,
enquanto estivermos em
busca”.*

Santo Agostinho (354 - 430)



OBRIGADA!



instagram
edwigesparra_psicologa



LinkedIn
edwigesparrapsicologa

Edwiges Parra