

Infoxication

O impacto do excesso de informações na saúde mental

16 de abril de 2025

Michele Crevelaro



**INTEGRANDO
INTELIGÊNCIAS NA
GESTÃO DA SAÚDE**

15-17 ABR | 2025
ROYAL PALM HALL, CAMPINAS (SP)

34º
CONGRESSO
FEHOSP

 fehosp
Federação dos Hospitais e
Clínicas do Estado de São Paulo

8 Infoxication

informação + intoxicação

- Estar sempre “ligado”, recebendo diariamente centenas de informações, às quais não é possível dedicar tempo.
- Não conseguir se aprofundar em nada, e pular de uma coisa para outra.
- Resultado de um mundo onde a exaustão (“saber tudo sobre”) tem precedência sobre a relevância (“o que é mais importante”).

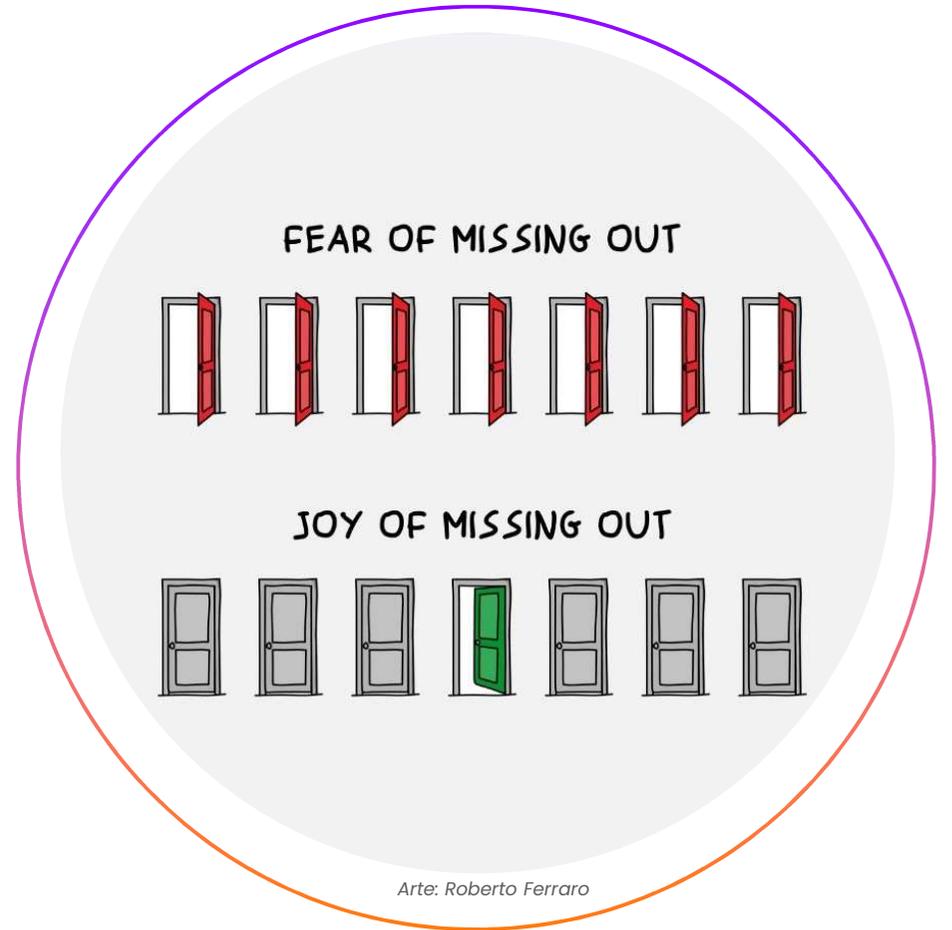
Síndrome da fadiga informativa

David Lewis



Alfons Cornellá | Físico

FOMO
ou
JOMO



DISCERNIMENTO

“ **Entender e aceitar** o que nos é verdadeiro e **necessário aqui e agora**, sabendo dar direção ao que não nos cabe **neste momento. Perceber. Intuir. Filtrar.** Separar o joio do trigo. Entender o que nos fala nossa alma. ”



Óráculo do Pão

8

Somos capazes de absorver todas as informações geradas?



50 mil novas músicas por dia



700 novos títulos por ano

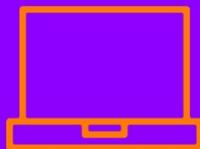


3 milhões de postagens por dia no Brasil

Fontes: spotify statistics; olhar digital; techmundo; Instagram statistics&facts

8 Como é na prática?

41 anos



da vida online

Fonte: pesquisa NordVPN e Datafolha

Semana 168 horas

Sono 56 horas

Trabalho 44 horas

Cuidados básicos 28 horas

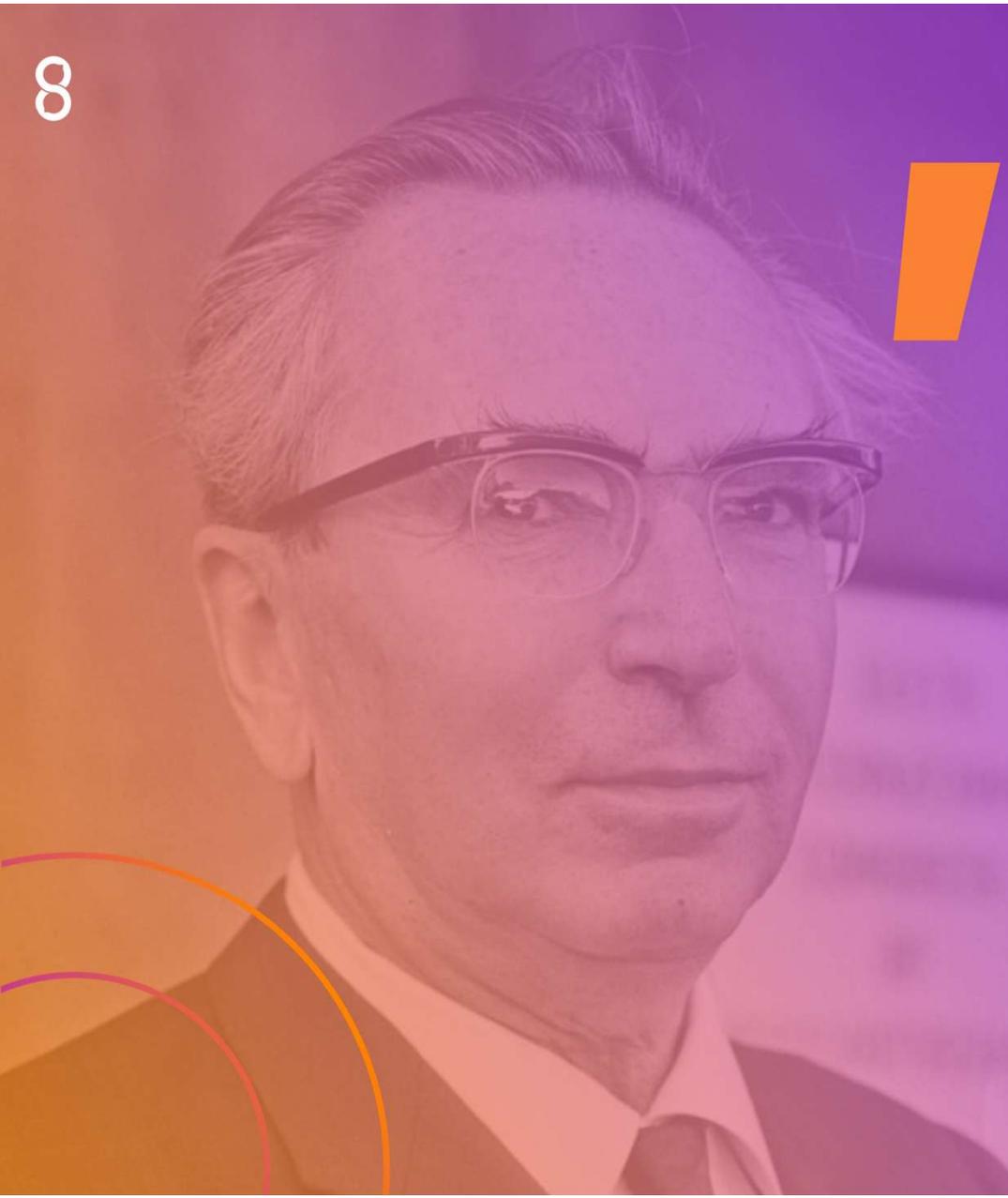
Online 91 horas

A conta não fecha







A portrait of Viktor Frankl, an elderly man with glasses, wearing a suit and tie. The image is overlaid with a purple and orange gradient. There are decorative orange double-quote marks on the left and right sides of the text.

Se percebemos que a vida realmente tem um sentido, percebemos também que somos úteis uns aos outros. Ser um ser humano, é trabalhar por algo além de si mesmo.

Viktor Frankl

Reclamações por incapacidade
de si e do outro

Falas sobre o não fazer o
suficiente

Reclamações médicas/dores

Baixa estima

Irritabilidade ou dificuldade em
lidar com as situações do
cotidiano

Cansaço

O que você vê na superfície

Problemas que podem estar escondidos

Medo do julgamento

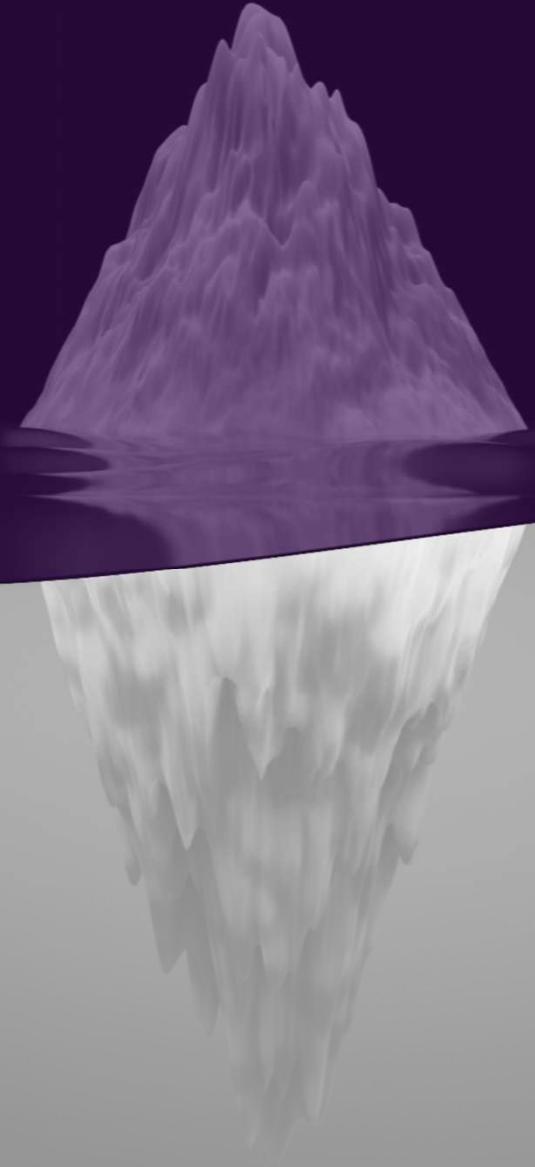
Comparações excessivas

Sentimento de cobrança em estar online
"o tempo todo"

Idealizações (distância entre real e
ideal)

Insatisfação com a própria vida

Sofrimento mental



Início de um processo que precisa de atenção...

Desesperança

- “humanidade não tem mais solução”
- Ausência de um cenário positivo
- Reforçado por informações negativas

Medo

- Vulneráveis a notícias mal intencionadas > verdade absoluta (baixa crítica)
- Histeria coletiva irracional (perda da lógica)



Homem brincando de ser só
Susano Correia



*Homem construindo uma torre para
ficar mais longe do próprio coração
Susano Correia*

Início de um processo que precisa de atenção...

Negação

- Negam a gravidade dos fatos (isso é besteira, isso é fraqueza, etc)
- Minimizam riscos interpessoais e intrapessoais
- Não cumprem as orientações "isso jamais vai acontecer comigo"

Controle

- Consumo excessivo de informações científicas sobre o diagnóstico > saber tudo o que pode acontecer > foco em tragédia e não na solução
- Diagnóstico de internet (pseudo saber)

8

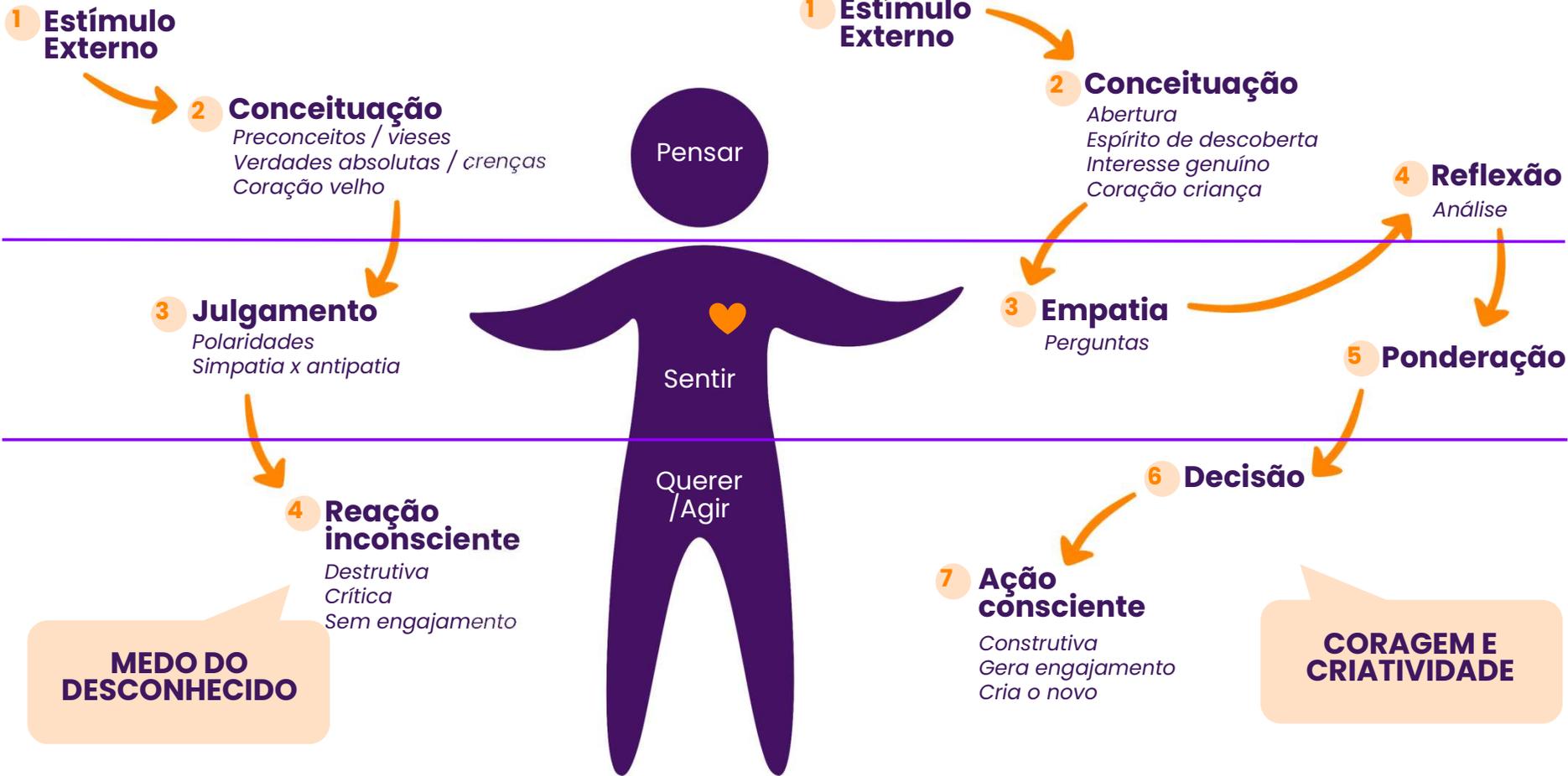


“ A vida imersa em distrações digitais cria uma quase constante sobrecarga cognitiva. E essa sobrecarga mina o autocontrole. ”

Daniel Goleman

SER HUMANO "NATURAL"
(automático)

SER HUMANO "INTEGRADO"
(consciente)





*A liberdade humana envolve
nossa capacidade de pausar
entre o estímulo e a resposta.*

Rollo May



“Somos seres emocionais que pensam, não seres racionais que se emocionam.”

António Damásio
Médico neurologista e neurocientista português,
professor de neurociências na Universidade da Califórnia

8 A lógica binária pertence às máquinas

0

1

0

0

1

1

0

1

0

1

0

1

1

0

1

0

1

1

0

Inteligência Humana:

Capacidades cognitivas naturais dos seres humanos.

Inteligência Artificial (IA):

Sistemas de computador capazes de realizar tarefas que normalmente requerem inteligência humana.

IA como uma extensão das capacidades humanas.



Como fomentar um ambiente que favoreça a inteligência humana?

1

**Segurança
Psicológica**

2

Saúde Mental

3

**Métodos
Colaborativos**

4

Mediação de conflitos

5

**Liderança
Acessível**

6

**Diversidade
Cognitiva**

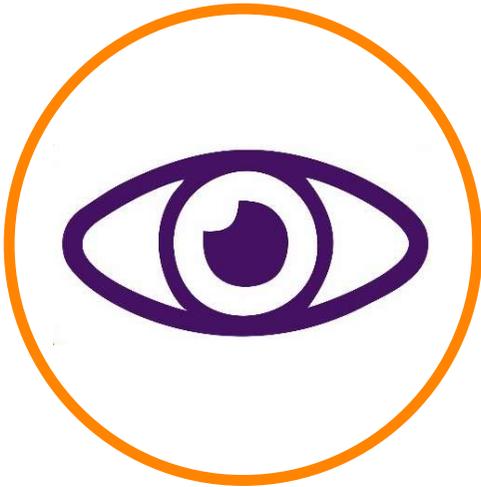
7

**Objetivos
Compartilhados**

8

**Apreciação e
Feedback Contínuo**

Entre outros...



Look



Listen



Link



*Todos os dias devíamos
ouvir um pouco de música,
ler uma boa poesia, ver um
quadro bonito e, se possível,
dizer algumas palavras
sensatas.*

Johann Goethe

Obrigada!

Michele Crevelaro 
Contato do WhatsApp



 michele@8dialogos.com.br



**INTEGRANDO
INTELIGÊNCIAS NA
GESTÃO DA SAÚDE**

15-17 ABR | 2025
ROYAL PALM HALL, CAMPINAS (SP)

34º
CONGRESSO
FEHOSP

 fehosp
Federação dos Hospitais e Centros
de Especialidade Hospitalar do
Estado de São Paulo