

Como assumir o controlo das apps?



UM MINI-GUIA PARA O USO SAUDÁVEL
DAS PLATAFORMAS DIGITAIS ONLINE

Como assumir o controlo das apps?

UM MINI-GUIA PARA O USO SAUDÁVEL
DAS PLATAFORMAS DIGITAIS ONLINE

FICHA TÉCNICA | 2024

TÍTULO: COMO ASSUMIR O CONTROLO DAS APPS?

UM MINI-GUIA PARA O USO SAUDÁVEL DAS PLATAFORMAS DIGITAIS ONLINE

AUTORIA: ANA MARTA M. FLORES & RITA SEPÚLVEDA

DESIGN GRÁFICO: [ANA MARTA M. FLORES](#)

FINANCIAMENTO: ICNOVA/UIDB/004/2022/ WELLAPP

CONTACTO: WELLAPPPROJECT@GMAIL.COM

NOVAMEDIALAB.FCSH.UNL.PT/WELLAPP

Assuma o controlo das apps!



As aplicações móveis (apps) estão presentes num conjunto variado de atividades diárias de milhões de utilizadores de smartphones. Estas integram, no seu design e lógica de funcionamento, um conjunto de mecanismos e estratégias para envolver os utilizadores e os manter online. Porém, é possível adoptar determinados comportamentos de forma a assumir o controlo sobre as mesmas.

DESLIGAR NOTIFICAÇÕES



Silenciar as notificações das apps é possível. Fazê-lo evitará a consulta ou uso das mesmas com tanta frequência. Em teoria, e como consequência, a concentração, em outras tarefas ou atividades, será otimizada.

DEFINIR LIMITES DE USO



Criar um conjunto de limites razoáveis para o tempo de ecrã poderá ajudar a gerir o tempo dedicado ao uso de apps. Tal pode passar por definir horários, locais ou momentos específicos para (não) usar. Apps vão incluindo no seu funcionamento opções que permitem pausar o uso.

SER CONSCIENTE DO USO



Saber porquê usar determinada(s) app(s), para quê, quais são as práticas relacionadas com esse uso e o tempo para tal, demonstrando hábitos racionais face às mesmas, é importante. Essa consciência permitirá priorizar o que é essencial.

RECONHECER O IMPACTO



Usar apps acarreta em si um conjunto de impactos variados como, por exemplo, físicos, sociais, emocionais ou psicológicos. Reconhecer o impacto desse uso, como ele pode afetar cada pessoa e as relações interpessoais é necessário para garantir um uso sustentável.

Assuma o controlo das apps!



AVALIAR O (SIGNIFICADO DO) USO



Avaliar a relação com determinada(s) app(s) é um passo fundamental para perceber se continuar a usar faz sentido. Se a avaliação for negativa, se concluir que não tira nada de bom dessa relação ou que ela é prejudicial, talvez seja momento para fazer uma pausa ou até apagar a app.

DETOX DIGITAL



A desconexão digital ou digital detox tem como objetivo limitar a influência das tecnologias no dia a dia dos utilizadores. Trata-se de uma decisão consciente por parte do utilizador e não uma restrição por parte de terceiros. Pode ser expressa, por exemplo, limitar o tempo de uso, usar apenas em determinados ou por apagar as aplicações.

INCENTIVAR OUTROS COMPORTAMENTOS



A facilidade com que qualquer atividade pode acontecer através de uma app não significa que essa tenha de acontecer exclusivamente através de uma app. Assim, incentivar comportamentos ou momentos que tenham lugar fora das apps (Exemplo: Em vez de passar horas a trocar mensagens, combinar se possível claro, um encontro presencial) é uma forma de assumir o controlo sobre as mesmas.



Optar por pausar o uso, desligar de diversas tecnologias está ligado à construção do conceito JOMO - Joy of missing out que se pode traduzir na ideia de encontrar alegria em optar por não participar ou perder atividades numa lógica de priorizar o autocuidado.

SAIBA MAIS SOBRE



Detox Digital

Jorge, A. (2019). Social media, interrupted: Users recounting temporary disconnection on Instagram. *Social Media & Society*, 5(4), 1-19.
doi:10.1177/2056305119881691

Syvertsen, T. (2020). Digital Detox: The Politics of Disconnecting. Emerald.

JOMO

Crook, C. (2015). *The Joy of Missing Out: Finding Balance in a Wired World*. New Society.

Fuller, K. (2018). JOMO: The Joy of Missing Out. *Psychology Today*.
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/happiness-in-essence/201807/jomo-the-joy-missing-out>

Gerir tempo de ecrã

Android Ajuda (n.d.). Definições de notificação e de interrupção.
https://support.google.com/android/topic/7651002hl=pt&ref_topic=7651296&sjid=4682413794488575900-EU

Apple (n.d.). Utilizar o Tempo de ecrã no iPhone ou iPad. <https://support.apple.com/pt-pt/108806>

Como assumir o controlo das apps?
