

PROJETO WELLAPP

# Como as apps te mantêm online?

VERSÃO  
TEEN

UM MINI-GUIA PARA TERES O DIGITAL COMO ALIADO NO TEU BEM-ESTAR

fct

Fundação  
para a Ciência  
e a Tecnologia

ic

NOVA INSTITUTO  
DE COMUNICAÇÃO  
DA NOVA

IM\_ iNOVA Media Lab

WellApp

# Como as apps te mantêm online?

UM MINI-GUIA PARA TERES O DIGITAL COMO ALIADO NO TEU BEM-ESTAR

## FICHA TÉCNICA | 2024

TÍTULO: COMO AS APPS TE MANTÊM ONLINE?

UM MINI-GUIA PARA TERES O DIGITAL COMO ALIADO NO TEU BEM-ESTAR

AUTORIA: RITA SEPÚLVEDA

DESIGN GRÁFICO: ANA MARTA M. FLORES

FINANCIAMENTO: ICNOVA/UIDB/004/2022/ WELLAPP

CONTACTO: WELLAPPPROJECT@GMAIL.COM

INOVAMEDIALAB.FCSH.UNL.PT/WELLAPP



# Como as apps te mantêm online?

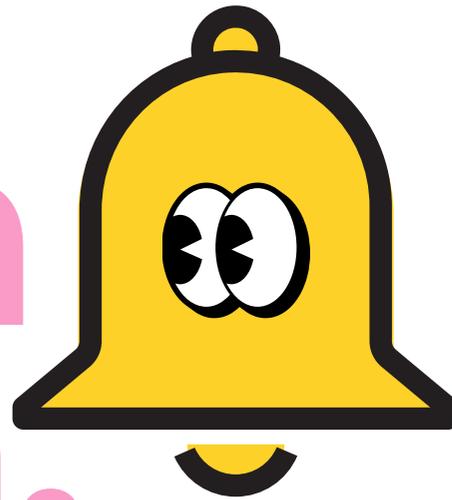


O bem mais valioso das aplicações móveis (apps) és **tu!**

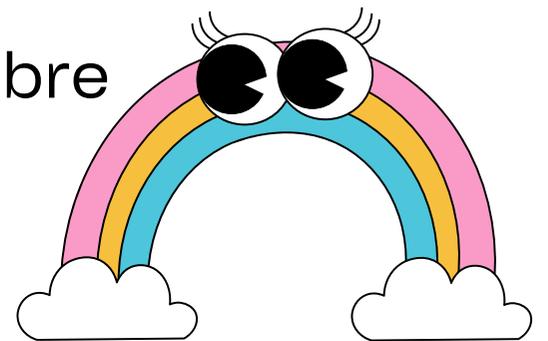
Para que te liguês e estejas online, as apps combinam, através de como estão desenhadas e de como funcionam, um conjunto de estratégias.

AS NOTIFICAÇÕES:

olha  
para  
mim.



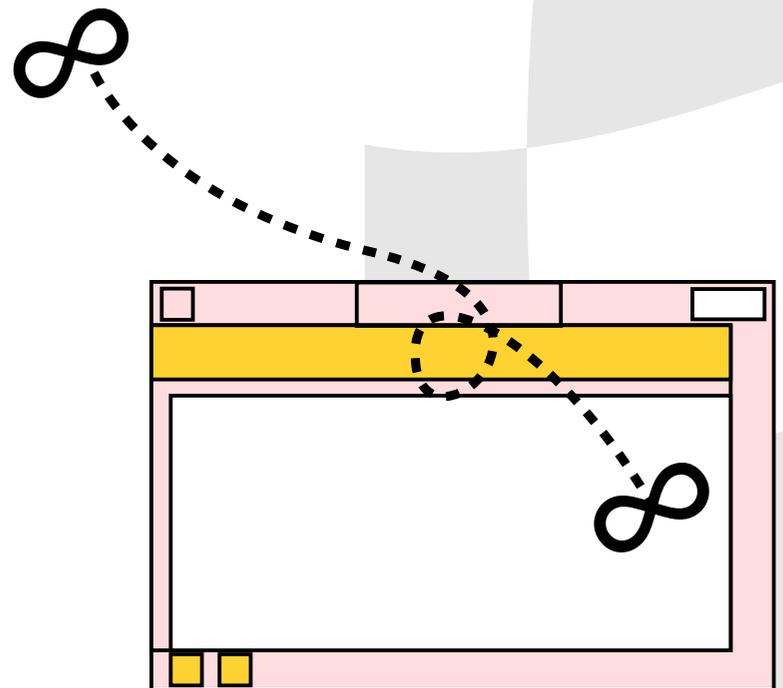
As notificações funcionam como chamadas de atenção que surgem no ecrã do teu telefone. Podem ser, por exemplo, sobre novas publicações de outras pessoas, pedidos de amizade/contacto ou até sobre novas funcionalidades. O objetivo das diferentes notificações é comum: reconquistar-te, isto é, que te lembres da app, a utilizes, e claro, passes mais tempo online.



# Feed infinito

O conteúdo constante, no qual parece ser possível navegar de forma interminável, é comum em várias apps, nomeadamente nas redes sociais online.

Cada vez que abres uma app, o conteúdo é atualizado, apresentando novidades. Essas novidades são entendidas como recompensas. A imprevisibilidade das novidades, isto é, do conteúdo a que irás tendo acesso, leva a que as abras várias vezes.





# Conteúdo temporário

Limitar o tempo durante o qual determinado conteúdo está disponível é outra estratégia das apps. Publicações que duram horas, frases motivacionais que são recebidas diariamente ou desafios físicos que estão disponíveis por apenas alguns dias, são alguns exemplos.

Não querendo perder as novidades, e sabendo que o acesso é limitado em termos de tempo, a intenção é que quem usa a app o faça com mais frequência.

# FOMO



## **Já ouviste falar do FOMO?**

O FOMO - fear of missing out (“medo de ficar de fora”) traduz-se no sentimento de medo que podes ter em perder alguma publicação. Isso faz com que tenhas as notificações ligadas e estejas constantemente a usar a app para saber o que se passa online.

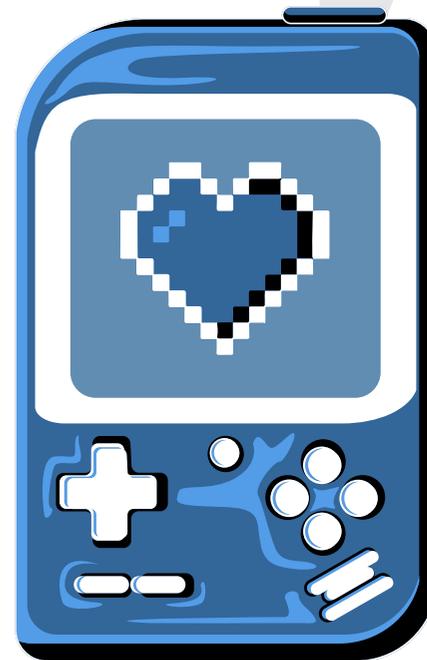




# Contabilizar, comparar e validar

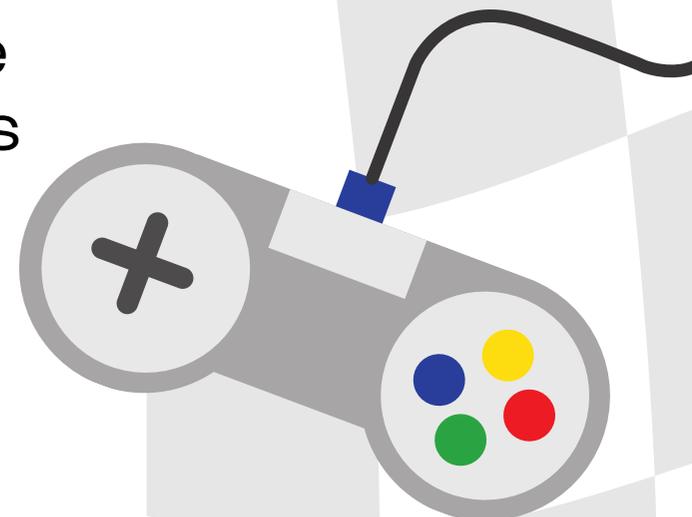
Quando recebes seguidores, “likes”, comentários ou reações nas tuas publicações, isso dá-te uma sensação de felicidade, como se fosse uma pequena recompensa. Tal pode influenciar quantas vezes usas a app e o tipo de fotos e vídeos que partilhas. Também pode ser percebido como sinónimo de validação e reconhecimento por parte dos teus amigos. As apps sabem disso e criam formas de te manter a querer mais atenção ou validação dos outros.

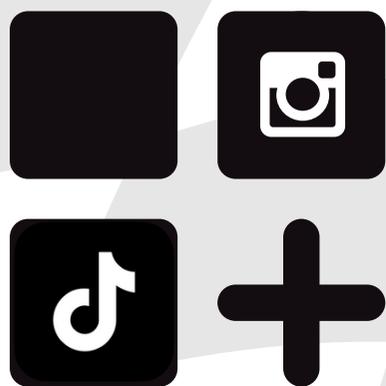
# Não é um jogo, mas parece.



Já deste por ti a pensar como aquela app que usas, que não é de jogo, mas se parece a um jogo? Isso chama-se gamificação.

É uma forma de transformar tarefas ou atividades em desafios para os quais podes receber prémios, pontos e recompensas. Isso pode deixar-te mais entusiasmado/a e, como forma de conseguires ter uma pontuação mais alta, usares mais vezes a app.





# As apps sabem do que gostas

As apps aprendem contigo, sabias? Através dos teus dados, como a tua idade e género, do que tu fazes na app, o que vês, quem segues e, por exemplo, das publicações que dás like, o algoritmo dessas apps descobre o que gostas de ver e começa a mostrar-te mais conteúdos parecidos. Por exemplo, se vês vídeos de danças, a app vai continuar a mostrar-te mais e mais vídeos desse tipo para te manter interessado/a e, conseqüentemente, para tu passares mais tempo online. As apps sabem o que te deixa curioso/a, feliz e com vontade de continuar a usar. Elas misturam diversão com estratégias que te fazem querer voltar sempre. O segredo é perceberes isso e usares as apps de forma inteligente, sem deixá-las controlar o teu tempo!

# Como as apps te mantêm online?

UM MINI-GUIA PARA TERES O DIGITAL COMO ALIADO NO TEU BEM-ESTAR

**fct**

Fundação  
para a Ciência  
e a Tecnologia

**ic**

NOVA INSTITUTO  
DE COMUNICAÇÃO  
DA NOVA

**IM\_**

iNOVA Media Lab

**WellApp**