

PROJETO WELLAPP

Como assumir o controlo das apps?

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

**VERSÃO
TEEN**

fct

Fundação
para a Ciência
e a Tecnologia

ic

NOVA INSTITUTO
DE COMUNICAÇÃO
DA NOVA

IM_
iNOVA Media Lab

WellApp

Como assumires o controlo das apps?

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

FICHA TÉCNICA | 2024

TÍTULO: COMO ASSUMIRES O CONTROLO DAS APPS?

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

AUTORIA: RITA SEPÚLVEDA

DESIGN GRÁFICO: ANA MARTA M. FLORES

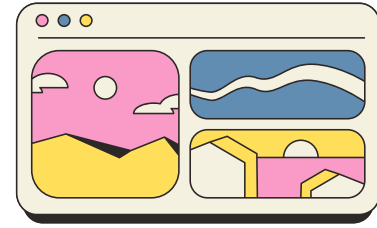
FINANCIAMENTO: ICNOVA/UIDB/004/2022/ WELLAPP

CONTACTO: WELLAPPPROJECT@GMAIL.COM

INOVAMEDIALAB.FCSH.UNL.PT/WELLAPP



Como assumir o controlo das apps?

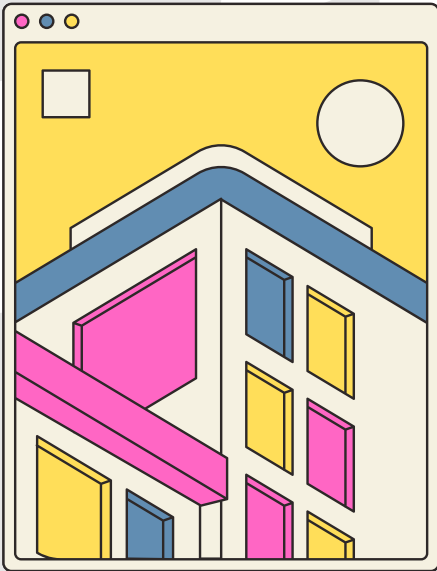


Assumir o controlo das apps significa **aprender a usá-las de forma equilibrada**, sem deixar que elas ocupem todo o teu tempo.

Com algumas dicas, podes aproveitar o que elas têm de bom e ainda ter tempo para outras atividades que também são importantes. É tudo sobre encontrar um equilíbrio saudável!

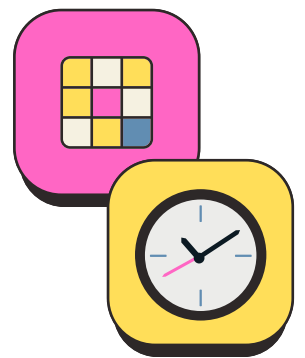
AQUI TENS ALGUMAS DICAS DE COMO O FAZER:

Definir um tempo para cada app



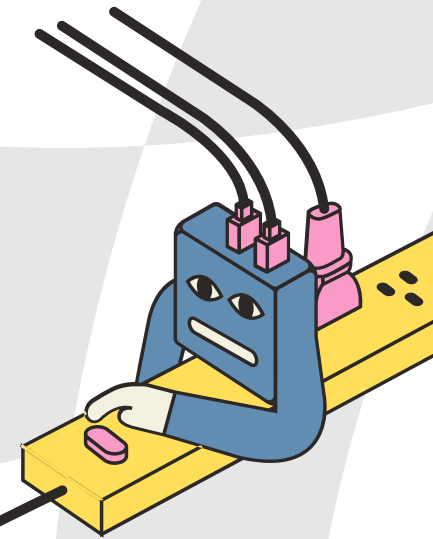
Começa por escolher quanto tempo queres passar por dia em cada app. Podes, por exemplo, decidir que vais usar o TikTok ou o YouTube durante 30 minutos e, depois, fazer outra coisa que também gostas, como brincar, ler uma história, jogar ou praticar um desporto.

Funções no teu telemóvel como o controlo de tempo de ecrã podem ajudar-te a definir limites para te lembrarem quando é hora de parar.

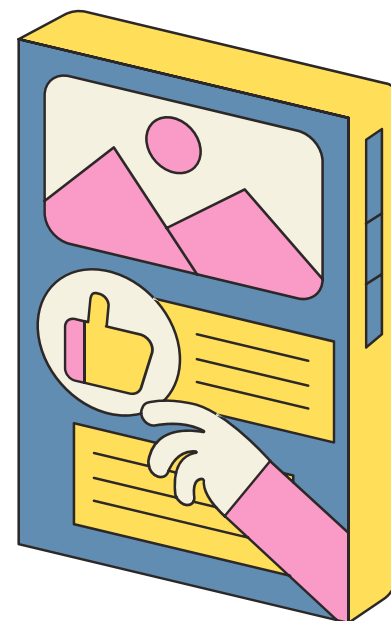


Fazer pausas regulares

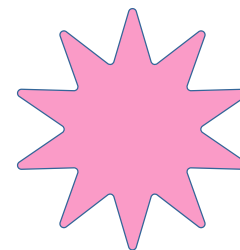
Da mesma forma que podes escolher durante quanto tempo é que usas as apps, também podes fazer pausas quando as estás a utilizar. Assim, quando estiveres numa app, seja a jogar, a ver vídeos ou publicações dos teus amigos, tenta fazer uma pausa a cada 15 ou 20 minutos. Dá uma volta pela casa, estica-te ou vai beber um copo de água. Isso ajuda-te a não ficares “preso/a” ao ecrã.



Escolher quando usas as apps



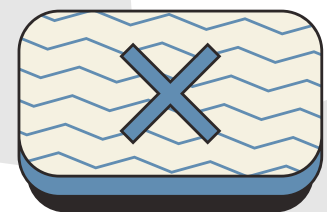
Em vez de usares as apps em qualquer momento do dia, experimenta criar momentos especiais para as usares. Por exemplo, podes decidir que vais ver vídeos só depois do almoço ou usar as redes sociais só depois de fazeres os trabalhos de casa. Isso ajuda-te a organizar melhor o teu dia e dá-te tempo para outras atividades divertidas.

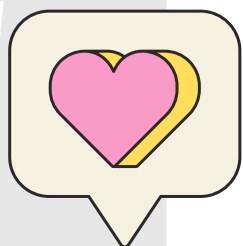
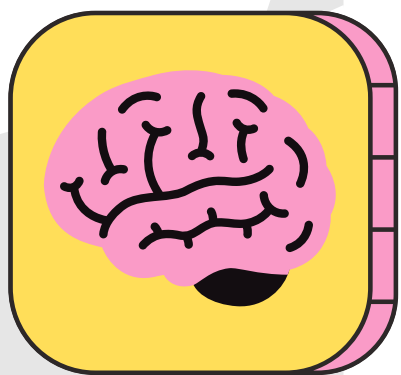




Silenciar as notificações

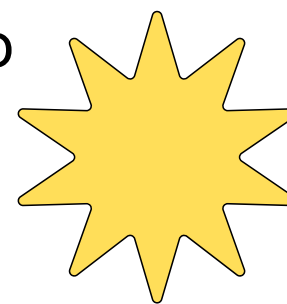
As notificações - aqueles alertas que as apps enviam para chamar a tua atenção - são uma das principais razões pelas quais usas o telemóvel recorrentemente! Uma boa ideia é silenciar ou desligar as notificações das apps que mais usas. Assim, não tens a tentação de olhar para o telemóvel quando o ouves apitar, sentir vibrar ou quando vês o ecrã a iluminar-se e podes escolher quando queres entrar nas apps, em vez de seres “chamado” por elas.





Pensar no que realmente queres fazer

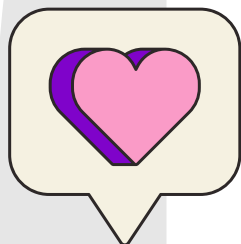
Antes de abrires uma app, pergunta-te: “O que quero ver ou fazer aqui?”. Ter um objetivo claro ajuda-te a usar as apps de forma mais consciente. Por exemplo, podes entrar no YouTube só para ver um vídeo específico em vez de te perderes a ver vídeos aleatórios. Ou, no Instagram, podes ver apenas as fotos dos teus amigos em vez de ficares no feed infinito.



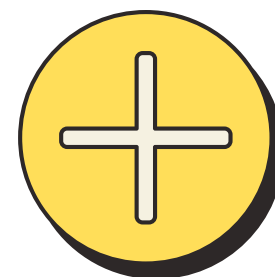
Tem consciência do impacto das apps

As apps podem ser muito divertidas e úteis e ser uma fonte de alegria e conexão com outros, mas também têm efeitos no teu bem estar emocional e na tua saúde mental, em como comunicas e interages com os teus amigos, colegas e família e em como te sentes. A chave está em usá-las de forma equilibrada e de te lembrares que há um mundo além dos ecrãs.





Procura atividades fora dos ecrãs



A facilidade com que podes fazer qualquer atividade através de uma app não significa que essa tenha de acontecer exclusivamente através de uma app. Podes criar maneiras de fazer com que uses menos as apps e com que essas atividades tenham lugar fora delas. Assim, em vez de estares horas a trocar mensagens com os teus amigos podes combinar um encontro com eles, podes experimentar hobbies que não precisam de tecnologia como desenhar, cozinhar, tocar um instrumento ou fazer desporto.

Sabes, o que é JOMO?



JOMO é uma sigla em inglês que significa Joy of Missing Out, ou seja, a alegria de ficar de fora. Pode parecer estranho, mas é algo muito positivo! Quando se fala em JOMO é sobre uma pessoa sentir-se bem em não estar sempre online e em não ver tudo o que os outros estão a fazer. O JOMO é uma sensação boa de não te preocupares com o que está a acontecer online e de aproveitares o que estás a fazer agora. Isso ajuda-te a sentir-te mais feliz e menos pendente do que acontece online.

Como assumires o controlo das apps?

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