DIGI-Story

Narradores Digitais: Capacitar os Jovens através da Literacia dos Meios de Comunicação e da Transmedia

2025-1-CZ01-KA210-VOCÊ-000361741

MÓDULO 1: UTILIZAÇÃO DA INTERNET E DAS REDES SOCIAIS

Guia de Comportamento Online



Cofinanciado pela União Europeia



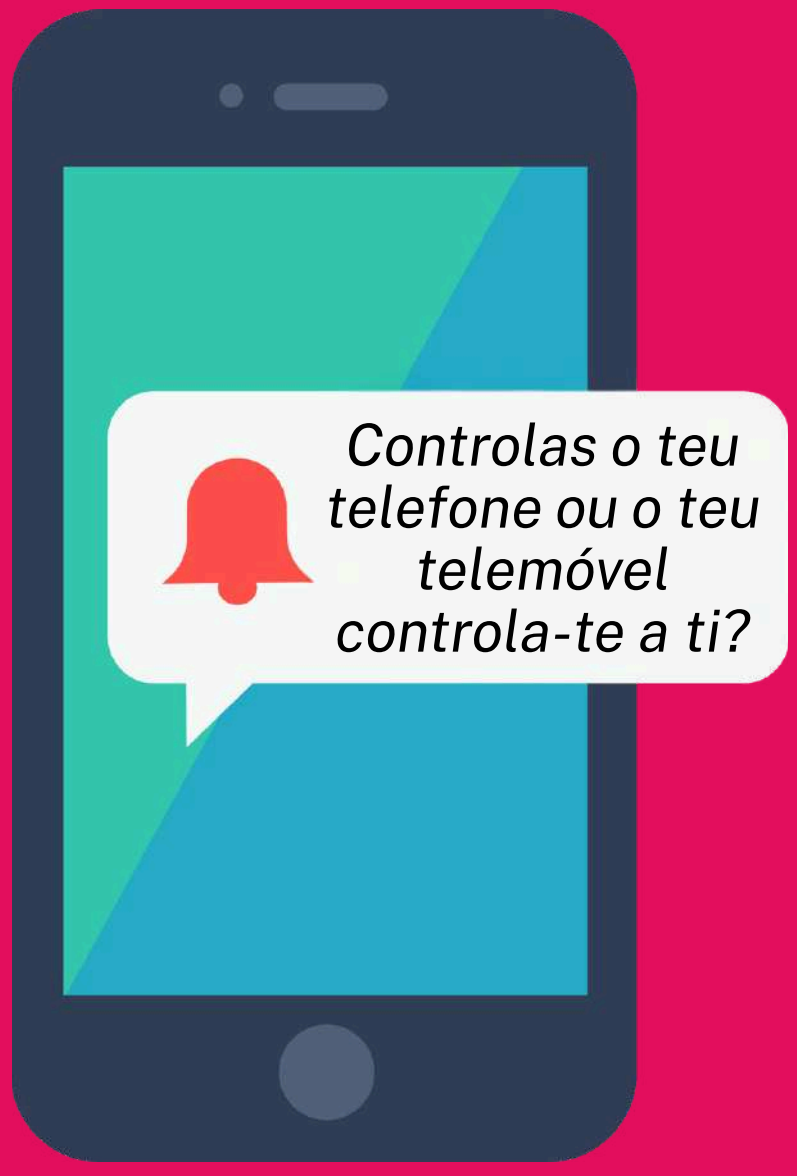
Módulo 1

Hábitos de uso da internet e das redes sociais



Introdução

Estar online deixou de ser apenas uma opção.
É praticamente uma exigência.
Mas aqui está o problema: entender como as redes sociais manipulam intencionalmente a nossa química cerebral tornou-se uma habilidade essencial para a sobrevivência. A maioria das aplicações é projetada desde o início para capturar a tua atenção e nunca mais soltá-la.
Este módulo não te vai dizer para excluir todas as tuas contas. Em vez disso, trata-se de aprimorar a tua consciência digital para que controles a tecnologia, em vez de seres controlado por ela.





Módulo 1

Hábitos de uso da internet e das redes sociais



Principais objetivos de aprendizagem

POR QUE é importante

- A tua atenção é a moeda mais valiosa do mundo - aprende a parar de gastá-la sem pensar.
- Os teus hábitos digitais estão diretamente relacionados à tua saúde mental, qualidade do sono e produtividade.
- Os algoritmos criam câmaras de eco (bolhas de filtro) que limitam severamente at ua visão do mundo.
- Os serviços de internet não são gratuitos; na realidade, pagas por eles com os teus dados comportamentais e o teu tempo.

O QUE aprenderás

- Identificar PADRÕES OBSCUROS no design de aplicações e aprender como contornar o ciclo da dopamina.
- Criar uma rotina de higiene digital personalizada que se adapte ao stu estilo de vida.
- Aprender como REINICIAR o teu algoritmo para descobrir conteúdo diversificado e de alta qualidade.
- Dominar as estratégias de minimalismo digital para organizar a tua vida digital.





Módulo 1

Hábitos de uso da internet e das redes sociais

Desafio



Estás pronto para uma desintoxicação de 24 horas?

Conseguirias sobreviver 24 horas inteiras sem consultar a aplicação que mais usas?

O teu principal desafio aqui é enfrentar a síndrome da vibração fantasma.

Aquela estranha vontade de verificar o telemóvel mesmo quando ele não vibra.

É hora de recuperar o foco num mundo repleto de distrações.



Hábitos de uso da internet e das redes sociais



Conteúdo do Módulo



Dopamina e Design: Padrões Sombrios

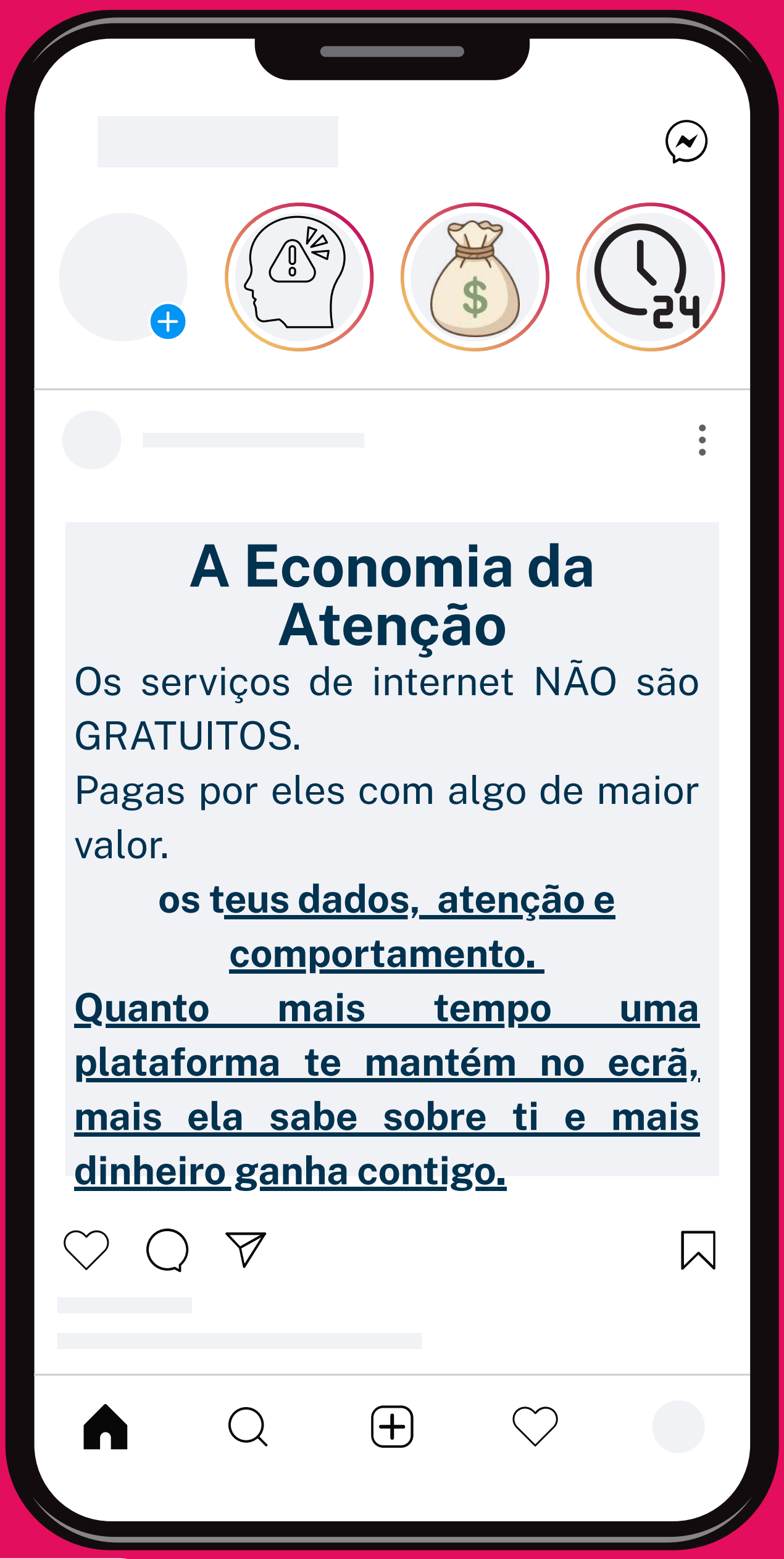
O design das aplicações utiliza os chamados padrões obscuros. o scroll infinito e as notificações imprevisíveis (recompensas variáveis) estimulam artificialmente a produção de dopamina no cérebro, criando um vício e forçando o utilizador a verificar a aplicação constantemente.



Hábitos de uso da internet e das redes sociais



Conteúdo do Módulo

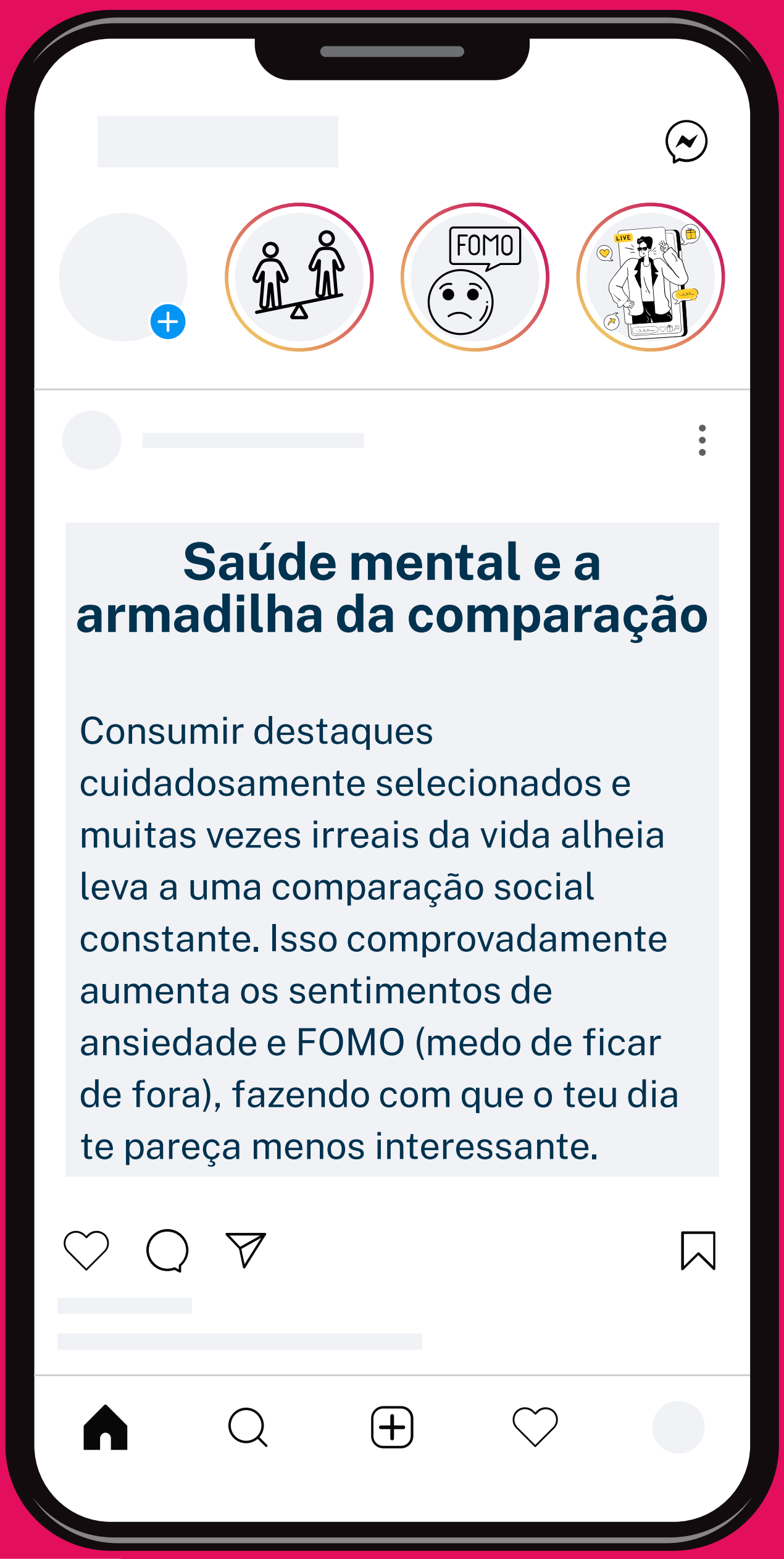




Hábitos de uso da internet e das redes sociais



Conteúdo do Módulo



Saúde mental e a armadilha da comparação

Consumir destaques cuidadosamente selecionados e muitas vezes irreais da vida alheia leva a uma comparação social constante. Isso comprovadamente aumenta os sentimentos de ansiedade e FOMO (medo de ficar de fora), fazendo com que o teu dia te pareça menos interessante.

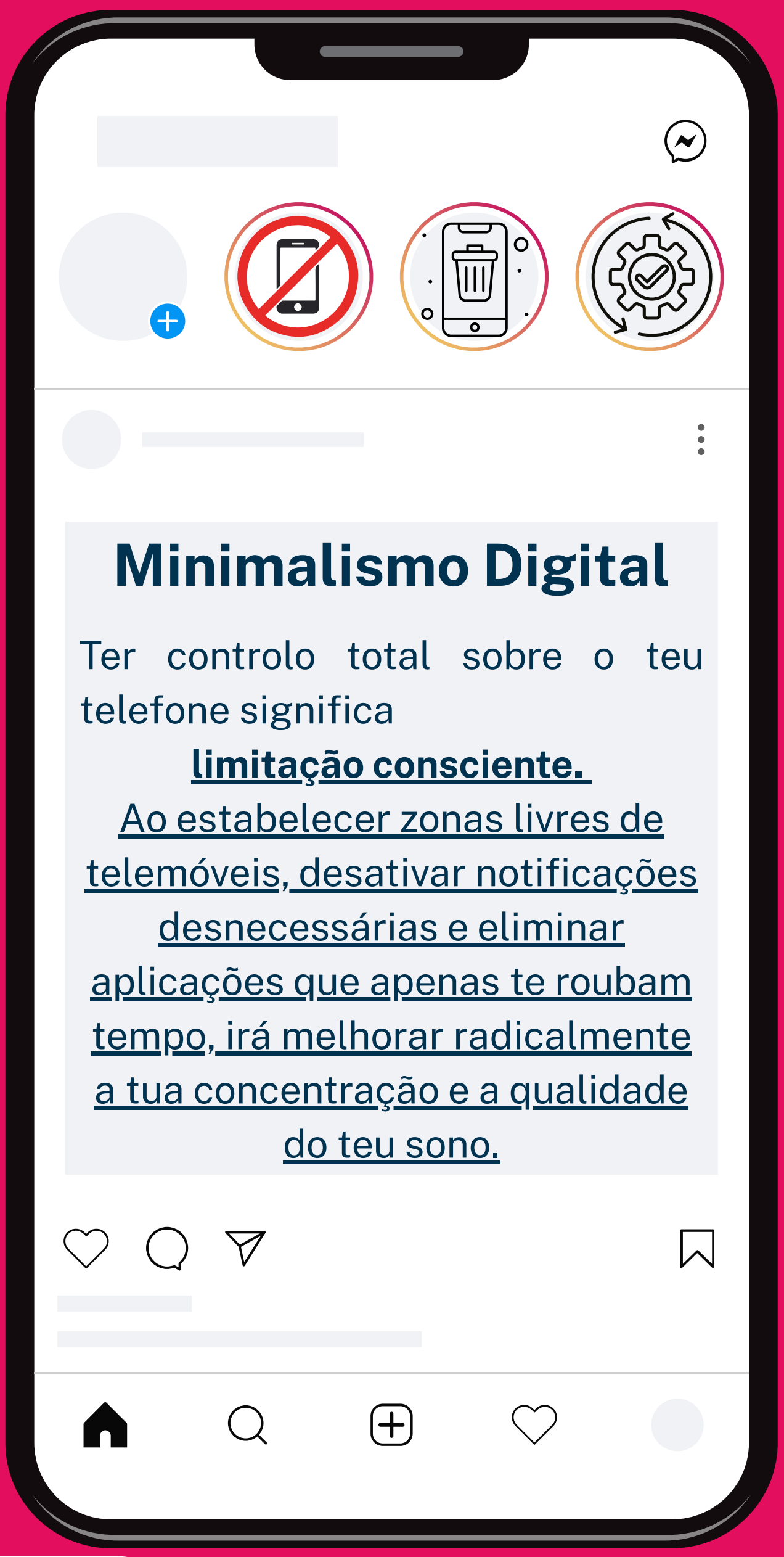


Módulo 1

Hábitos de uso da internet e das redes sociais



Conteúdo do Módulo





Hábitos de uso da internet e das redes sociais



Chamada à ação

A Clínica Digital

- **Em pares, atuem como médicos digitais um para o outro.** Abram as suas estatísticas de tempo de ecrã, identifiquem os 3 maiores ladrões de tempo e apliquem imediatamente estas recomendações:
- **O Desafio Fantasma:** Move os ícones das tuas redes sociais para uma pasta oculta na última página do menu para quebrar a memória muscular subconsciente do polegar.
- **O Desafio da Escala de Cinza:** Transforma o ecrã do teu telemovel em preto e branco para acabar instantaneamente com o seu apelo visual.
- **Zonas sem telefone:** Declara pelo menos dois espaços físicos (por exemplo, quarto, mesa de jantar) onde os telefones são estritamente proibidos.



Hábitos de uso da internet e das redes sociais



Chamada à ação

Algoritmo Humano

- Pega em papel e blocos de notas adesivas com um amigo.
- Construam um protótipo físico em papel de um feed de media social, inserindo elementos que gerem dopamina (como notas adesivas para likes ou abas escondidas com conteúdo bonus).
- Deixa o teu parceiro rolar a página do jornal enquanto o moderador toca um apito aleatoriamente (simulando notificações).
- Sente como é difícil se concentrar quando és constantemente interrompido.





Chamada à ação

O leilão de atenção

- Rasga um pedaço de papel em 24 pedaços (representando as 24 horas do seu dia).
- Retira as peças que precisas para dormir, estudar ou trabalhar. Agora, verifica as estatísticas de tempo de uso do ecrã do teu telemovel e entrega a quantidade correspondente de peças.
- Vê o que sobrou. Tens tempo suficiente para comida, família, amigos, hobbies e desporto?

Verificação da realidade em 24 horas



Módulo 1

Hábitos de uso da internet e das redes sociais

Recursos adicionais

Digitaliza ou clica para explorar mais!

- **Centro de Tecnologia Humana**

Um excelente centro repleto de ferramentas, informações e recursos para ajudar-te a construir uma relação mais saudável e intencional com a tuas telas.

- **O Dilema das Redes**

Ex-funcionários do Vale do Silício revelam os bastidores assustadores de como as plataformas tecnológicas manipulam intencionalmente a psicologia humana para nos manter viciados.

- **Espera, mas por quê?: A Revolução da IA**

Um guia profundo, fascinante e de fácil leitura sobre como a IA e os algoritmos estão a mudar rapidamente o nosso futuro.

- **Segurança online**

Um projeto certificado com foco na prevenção, educação, pesquisa, intervenção e conscientização relacionadas a comportamentos de risco online e fenómenos associados.

Coordenador

EduHive, z.s. - República Tcheca

Parceiros

NEOTALENWAY - Espanha
Storytellme - Portugal

Este trabalho, Guia de Comportamento Online, está licenciado sob a licença Creative Commons BY-NC-ND 4.0. Os termos da licença podem ser encontrados em https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/.

Aviso sobre IA

Este documento foi traduzido usando IA e posteriormente revisto por um humano. As imagens e os elementos gráficos que o acompanham foram criados em conjunto com a ajuda da IA.

Co-funded by the European Union

Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, contudo, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Dům zahraniční spolupráce (DZS). Nem a União Europeia nem a DZS podem ser responsabilizadas por eles.