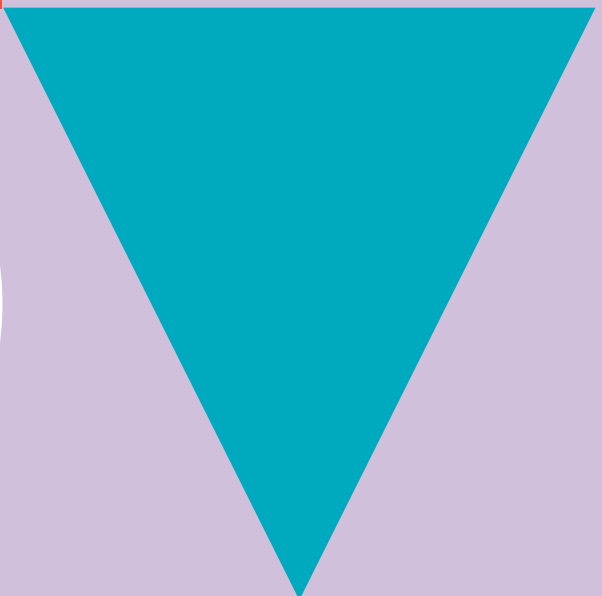




MINIGUIA

Como os *smartphones* nos viciam?



Os *smartphones* são divertidos e úteis. Mas também são poderosas ferramentas de sedução. Às vezes, parece que não conseguimos largá-los.

Não é sua culpa. **O seu telefone foi projetado para seduzi-lo.** Cada recurso, cor e som foram "otimizados" por *designers* e especialistas em comportamento para nos manter conectados e querendo mais.

Veja como isso acontece.

1 Um *design* que faz ser bem fácil continuar ligado.

Não há becos sem saída na internet. Design sem atrito combinado com conteúdo infinito significa que você pode ficar online por horas, mesmo sem pensar nisso.

Autoplay: um gerador de conteúdo automático e personalizado que lhe oferece algo novo antes que você tenha a chance de se afastar.

Checkpoint: marcadores em jogos e aplicativos (como contadores que indicam uma sequência de uso, ou a criação de fases ou níveis) criam uma vontade de continuar.

Rolagem infinita: popular entre os aplicativos de mídia social, a sequência infinita de conteúdo no seu *feed* garante um envolvimento semelhante ao transe.

Puxe para atualizar: uma técnica viciante de puxar e soltar usada em jogos de caça-níqueis que se traduz perfeitamente na tela do smartphone.

Quando foi a última vez que você deslizou e rolou a tela sem pensar? Como se sentiu?

2 O seu *smartphone* te recompensa por tudo.

Todos nós conhecemos a sensação agradável que vem quando alguém curte nossa postagem. Táticas simples de design podem alimentar essa sensação de validação, mesmo que seja apenas mostrar que alguém está digitando uma resposta.

Balão de digitação: aquele balãozinho ou três pontinhos em movimento que indicam que alguém está digitando em tempo real, criando expectativa.

Notificação de leitura: enviado, entregue ou lido. Dicas visuais para mostrar o status de uma mensagem.

Caixa do tesouro: atividades acumulam moedas de jogo que podem ser negociadas por uma recompensa aleatória, possivelmente rara.

Curtida: seja um polegar para cima ou um coração de amor, esses recursos são uma injeção de dopamina para o seu bem estar..

Você consegue pensar em um aplicativo em que um desses truques de design é utilizado?

3 O seu *smartphone* ativa as suas emoções.

Conteúdo que faz você se sentir com medo, enjoado ou zangado tem mais probabilidade de viralizar — seja ele verdadeiro ou falso. Com avaliações de produtos, notícias chocantes ou dicas, a internet é feita sob medida para espalhar esses pequenos pedaços de informação.

Isca ou Click Bait: o uso de manchetes sensacionalistas, desonestas ou completamente inventadas, feitas para fazer você clicar e compartilhar.

Teste A/B: os testes A/B rastreiam o engajamento dos usuários o tempo todo e mudam manchetes, layout, design e conteúdo com base no que recebe mais atenção.

O Meme Viral: o meme é uma combinação poderosa de imagem e texto, criada para compartilhamentos rápidos, que responde rapidamente a um contexto cultural. Ele provoca uma reação e prendem sua atenção.

Você consegue se lembrar da última vez que compartilhou algo que te fez pensar "Uau!"?

4 O seu celular te dá FOMO (medo de perder algo).

Seja saindo com amigos, online ou em um jogo, você quer sentir pertencimento. Aplicativos projetados como hubs sociais, incorporando todas as tendências e desafios da vida cotidiana, são feitos para fazer você querer se envolver.

A Nova Tendência: definir novos modismos com um aplicativo, como adesivos, filtros ou recompensas, gera maiores taxas de inscrição e aumenta a popularidade.

O Indicador “online”: um sinal visual para mostrar que outros estão disponíveis, prontos e ativos on-line - mesmo que esse não seja o caso.

A Sequência ou Série: uma ferramenta que mede o engajamento e a lealdade contínuos. Sequências mais longas são recompensadas com visibilidade e geram pressão para competir com os outros. Perca sua sequência e você terá que começar de novo.

Você já ficou muito tempo no celular porque não queria ter que recomeçar alguma sequência?

5 Funcionalidades que te dão uma sensação de progresso.

Você quer ser mais popular? Quantificar amigos e interações significa que você naturalmente passará mais tempo online para tentar expandir seu círculo social.

Contagem de seguidores: uma maneira simples de exibir popularidade em uma plataforma. Pouco é feito para diferenciar entre pessoas reais, que você conhece e com quem se importa, das pessoas das quais você não se lembrará amanhã.

Quantificação da experiência: uma contagem de progresso em aplicativos sociais e jogos de RPG que mostra dedicação à plataforma.

Post compartilhado: viral ou não, reblogar, retuitar ou ter seu conteúdo compartilhado por outros é uma das maneiras mais fortes de indicar aceitação social.

Você se lembra da última vez que compartilhou algo que se tornou viral? Como se sentiu?

6 Um *design* que faz tudo parecer urgente.

Sons e movimentos podem criar um forte senso de urgência. Você pode se perceber especialmente sensível a alertas, vibrações e visuais.

Alertas sonoros: um toque, um ping ou uma vibração alta: cutucadas sônicas exigem atenção.

Notificação inteligente: um alerta que responde diretamente às suas necessidades e agendas, treinado por aprendizado de máquina e inteligência artificial, maximiza as chances de você responder.

Smartwatch: espalhar notificações por outros dispositivos vestíveis, como um smartwatch, significa que as notificações nunca estão longe e sempre presentes na sua mente.

Quando foi a última vez que você checou seu telefone porque achou que ele estava vibrando?

O seu bem-estar depende de você.

Retomar o controle da sua vida digital requer, antes de mais nada, entender como a tecnologia é projetada para prender a sua atenção.

Conheça os mecanismos e tome as providências necessárias para não ser controlado, como por exemplo desligar todas as notificações não-essenciais (geralmente as que não vêm de humanos).

Fique atento às inovações e pergunte-se sempre **se elas estão operando em seu benefício.**

Como os celulares nos viciam? Série EducaMídia Famílias. São Paulo: Instituto Palavra Aberta, 2024.

EducaMídia é o programa de educação midiática criado pelo Instituto Palavra Aberta, com o apoio do Google.org.

Conteúdos do projeto Tactical Tech gentilmente cedidos: [Beyond Screens: Managing the Screen Time Dilemma](#)

Descubra outros materiais em www.educamidia.org.



Esta publicação está disponível em acesso livre sob os termos da licença [Creative Commons Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional \(CC BY-NC-ND 4.0\)](#).

**TACTICAL
TECH**

Making sense of
the digital