

GUIA

Como implementar o bem-estar digital na educação de adultos

 **creative commons**



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Introdução.....	4
O que é o "bem-estar digital"?	5
HIGIENE DIGITAL.....	5
Capítulo I - BEM-ESTAR DIGITAL - como utilização consciente das novas tecnologias.....	7
Ameaças de desequilíbrio digital.....	8
O medo da exclusão, ou a questão FOMO.....	9
Formas de lidar com o FOMO.....	11
Educadores perante o FOMO.....	12
Etapa por etapa:.....	13
Conteúdo Lento.....	16
Boas práticas e soluções.....	25
Resultados.....	27
Capítulo III - Quanto tempo devemos passar em frente a um dispositivo móvel para trabalhar e estudar?	30
Falta de concentração.....	31
Problemas com a condição física e a saúde.....	31
Dependência.....	35
Recomendações.....	37
Janelas de tempo.....	37
Capítulo IV - Informação sobre aplicações moderando o tempo em cada página web, programa.....	39
Aplicações.....	41
Capítulo V - Que aplicações e programas podem ajudar-nos a alcançar o bem-estar digital?	52
Capítulo VII – Caso de Estudo em Portugal.....	74
Quanto tempo passam os portugueses online?.....	77
O que os utilizadores portugueses fazem na internet?.....	77
Que conteúdo consomem os portugueses na internet?.....	79
Risco e Bem-estar Digital.....	82
E-banking.....	92

Introdução

Bem-estar digital - um estado de que vale a pena cuidar quando se utilizam bens tecnológicos. Devido à quantidade de tempo passado a utilizar os nossos telemóveis, a percorrer as redes sociais e outros perfis sociais, o tema é especialmente importante. A falta de um equilíbrio adequado na utilização da tecnologia no momento certo pode afetar a nossa saúde física, mental e emocional. É por isso que é tão importante parar por um momento e explorar o tema do "equilíbrio digital", perceber se estamos no sítio certo ou se precisamos de fazer algumas mudanças nas nossas vidas. Felizmente, temos muitas ferramentas e soluções prontas a usar que nos vão ajudar nesta tarefa. O que pode ser um problema e uma limitação para nós próprios, porque o facto de utilizarmos os conhecimentos adquiridos ou as soluções dadas depende apenas de nós.

No entanto, antes de nos referirmos ao equilíbrio da tecnologia, vale a pena considerar o conceito de bem-estar. De acordo com a enciclopédia PWN, bem-estar psíquico, subjetivamente entendido como um sentimento de felicidade, prosperidade, satisfação com o estado de vida. O conceito em si, bem como o seu desenvolvimento, aparecem na consciência social bastante tarde - torna-se um valor básico apenas na sociedade pós-industrial e da informação, que por vezes também é chamada de sociedade pós-moderna - Segundo o sociólogo Barry Smart, a pós-modernidade é (...) um período que se estende desde meados da década de 1970 (...). A altura em que este tópico começou a ser abordado não deve ser particularmente surpreendente, devido ao facto de, durante muito tempo, não se ter pensado na forma como uma pessoa pode sentir a sorte e como deve trabalhar sobre ela. Atualmente, as questões estão a ser discutidas cada vez com mais frequência, especialmente agora, quando se fala muito em aumentar a autoestima, cuidar da saúde, especialmente no contexto da saúde mental. Estamos a tentar desenvolver tudo para melhorar a nossa vida. Dizem-nos cada vez mais para pensarmos em nós próprios e para nos concentrarmos em nós próprios. Até há pouco tempo, estes slogans eram considerados egoístas e o facto de colocarmos a nossa paz acima das tarefas domésticas era acusado de preguiça. Contudo, o mundo mudou muito nos últimos anos e o que costumava ser (ou parecia ser) está

agora a deixar de o ser lentamente. Quando há tantos estímulos à nossa volta que continuam a atacar-nos e a penetrar na nossa mente a qualquer hora do dia, é importante cuidar do descanso, da calma e da tranquilidade.

A teoria do bem-estar consiste em encontrar tempo para si próprio, cuidar do seu conforto e autoestima. Aqui é importante cuidar do seu desenvolvimento e do equilíbrio entre os aspetos mais importantes da vida. Em tudo o que fazemos, não nos esquecemos de nós próprios e não nos negligenciamos em nenhuma área da vida quotidiana.

O que é o "bem-estar digital"?

O bem-estar digital não é mais do que o equilíbrio digital - é um estado em que tentamos encontrar um equilíbrio entre a nossa vida e a vida que se desenrola através das novas tecnologias.

A tecnologia que nos rodeia por todos os lados tem um enorme impacto na nossa vida quotidiana e no nosso funcionamento básico. A maior parte dos seus aspetos está nesta tecnologia - num telemóvel, num computador portátil, num tablet. Muitas vezes, guardamos tudo o que fazemos neles. É quando fotografamos momentos, enviamos mensagens, publicamos nas redes sociais. Ficamos horas a fio a olhar para os ecrãs, a navegar em sites, a ver a vida dos nossos amigos, conhecidos e celebridades. Somos absorvidos pelo mundo virtual e, no entanto, há anos que sabemos que, se algo nos absorve dessa forma, estamos, na maioria das vezes, perante uma dependência. No entanto, neste caso, é difícil porque a tecnologia é muito útil e necessária para nós. É graças a esta ferramenta que podemos ter um contacto constante com pessoas que não podemos ver com muita frequência, encontrar a receita do bolo, assistir a viagens ao país com que sempre sonhámos. Além disso, é utilizado para o trabalho. Como determinar, então, se é necessário, se é um vício ou, simplesmente, se os dias modernos são assim.

HIGIENE DIGITAL

O primeiro a responder a estas dúvidas foi o princípio da "higiene digital", que é um conjunto de atividades e atitudes que visam garantir uma utilização segura dos dispositivos eletrónicos e das tecnologias modernas, de modo a que não constituam

uma ameaça para a nossa vida e saúde. É um conceito mais amplo que o de bem-estar digital, porque sai da esfera da utilização da tecnologia e diz-nos como viver para suportar mais facilmente os efeitos da sobrecarga com a utilização das tecnologias digitais. Chama a atenção para os aspetos da saúde física e para o impacto na deterioração da saúde devido à utilização excessiva de telefones e computadores. Pressupõe também o planeamento de uma "desintoxicação digital" de tempo a tempo, ou seja, o corte total da utilização de telefones/computadores.

Capítulo I - BEM-ESTAR DIGITAL - como utilização consciente das novas tecnologias

O tema do equilíbrio digital explora a questão da higiene digital e acrescenta novas soluções. Diz-nos como utilizar as novas tecnologias de uma forma equilibrada e segura. Proporciona uma sensação de conforto, cuidando do nosso bem-estar. Não parte do princípio de que vamos abandonar completamente as novas tecnologias, não nos fala em descontinuar-las, mas sim em formas que facilitarão o nosso bom funcionamento com base em soluções digitais.

Existem muitas definições para este fenómeno, até 34 (!). Depois de as lermos todas e de as reunirmos, obtemos algo como isto: **é um estado de bem-estar pessoal experimentado através da utilização saudável da tecnologia digital.**¹

Existem ainda várias outras definições que abrangem aspetos muito importantes, tais como: segundo o Google: o estado de satisfação que as pessoas atingem quando a tecnologia digital apoia as suas intenções; segundo Gui, Fasoli e Carradore: **um estado em que o bem-estar subjetivo é mantido num ambiente caracterizado por um excesso de comunicação digital**. Em condições de bem-estar digital, os indivíduos são capazes de direcionar a utilização dos meios digitais para uma sensação de conforto, segurança, satisfação e realização.

Como se pode ver, não há aqui nada sobre o abandono da tecnologia e, além disso, não há informações sobre a sua limitação. O que é importante é o lugar do ser humano quando as utiliza. É suposto fazê-lo de forma a que nos dê satisfação e uma sensação de conforto que não evoque emoções negativas. O que, evidentemente, não exclui a necessidade de ter cuidado com a quantidade de informação que recebemos e com forma de a verificar. Tudo tem os seus limites, no lugar onde começamos a sentir-nos mal, estamos sobre estimulados e a nossa atenção está demasiado distraída. É por isso que será tão importante conhecer o assunto, explorá-lo e analisar a sua condição e o impacto da tecnologia no nosso bem-estar e saúde. Só depois de avaliar estas questões é que poderemos perceber onde é que as novas tecnologias têm um impacto negativo no nosso bem-estar.

¹ <https://digitalwellbeing.org/what-is-digital-wellbeing-a-list-of-definitions/>

Ameaças de desequilíbrio digital

1. Perda de tempo - utilizar o telemóvel sem respeitar as regras do equilíbrio digital pode fazer-nos perder tempo, sem saber, com acessos inúteis à Internet. Infelizmente, muitos sítios Web e portais funcionam de forma a manter a nossa atenção o máximo de tempo possível. Mostram-nos muitos conteúdos que nos podem interessar e, assim, podemos percorrer o ecrã durante horas e ver materiais que nos atraem, mas que não se traduzem de forma alguma no nosso desenvolvimento ou trabalho.
2. Aumento da tensão - causada pelo facto de passarmos demasiado tempo a usar mal/desnecessariamente a tecnologia e, por isso, não fazermos o que era importante para nós. A utilização excessiva das redes sociais ou de outros portais é muito difícil de parar. Especialmente se tivermos um problema de autocontrolo. O tempo perdido e a incapacidade de concluir a tarefa pesam sobre nós e contribuem para aumentar o stress e a tensão.
3. Fadiga - se o nosso cérebro tiver de lidar com demasiados estímulos, pode facilmente ficar sobreutilizado, o que pode levar a uma fadiga geral e a um enfraquecimento da qualidade da percepção. Se nos expusermos a demasiadas mensagens, isso pode levar a um mau desempenho no trabalho, irritabilidade, bem como efeitos negativos na saúde mental. O nosso cérebro é um órgão de que devemos ter um cuidado especial e fazer tudo para lhe dar tempo para descansar e regenerar-se. É por isso que é tão importante usar o telemóvel enquanto nós e a nossa mente precisarmos dele. Isso não significa que não possamos ver um filme, uma série ou memes com imagens engraçadas. Significa que temos de o fazer enquanto precisarmos dele: para trabalhar, para relaxar, mas não até o nosso cérebro estar sobre estimulado e nos pedir um momento de descanso.
4. FOMO (Fear of Missing Out) - literalmente medo de ser deixado de fora, devido a numerosos estudos e à ligação com as redes sociais, que discutiremos mais detalhadamente na próxima subsecção.

O medo da exclusão, ou a questão FOMO

As redes sociais permitem-nos seguir os últimos acontecimentos na vida dos nossos amigos, bem como de artistas e atletas populares quase em tempo real. No entanto, mantermo-nos atualizados com o conteúdo que desejamos pode gerar pressão e ansiedade. Acontece que seguimos as redes sociais logo ao acordar, durante as refeições, em reuniões com amigos, no cinema ou antes de nos deitarmos.

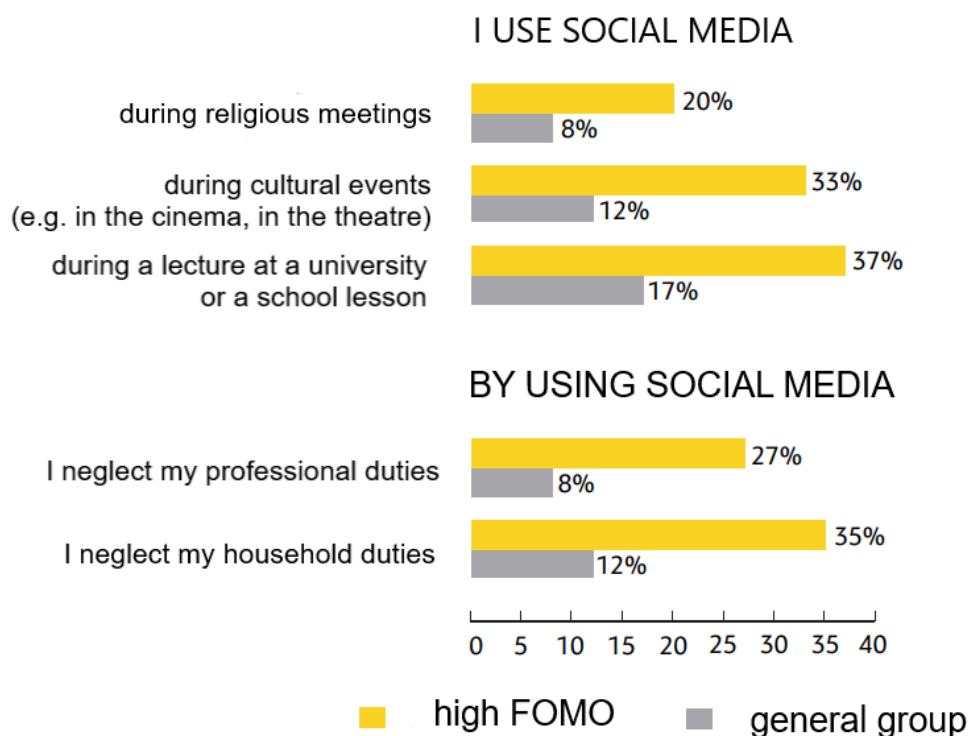


Fig. 1. Utilização excessiva de sítios de redes sociais entre os utilizadores polacos da Internet. Fonte: FOMO. Os polacos e o medo da desconexão - relatório de investigação, 2018

Neste contexto, o tema do FOMO começou a aparecer cada vez com mais frequência. O termo foi originalmente inventado pelo estrategista de marketing Dr. Dan Herman em 1996 e popularizado em 2004 pelo investidor e autor Patrick J. McGinnis. Na altura, nenhum deles se referia às redes sociais, mas sim ao medo de não aproveitar todas as oportunidades disponíveis e, ao mesmo tempo, perder a alegria desejada. Em 2013, os cientistas provaram que existe uma forte relação entre a utilização da Web e a síndrome FOMO.

Juntamente com a pesquisa acima mencionada, o termo começou a ser interpretado como o medo de que, num determinado momento, alguém esteja a ter experiências incríveis nas quais não participamos. Além disso, as novas tecnologias não só deram a oportunidade, mas também criaram o desejo de estar em constante comunicação com o mundo. Conhecer a vida das celebridades e dos amigos contribui muitas vezes para a destruição da nossa própria autoestima, que resulta do facto de nos compararmos constantemente com os outros.

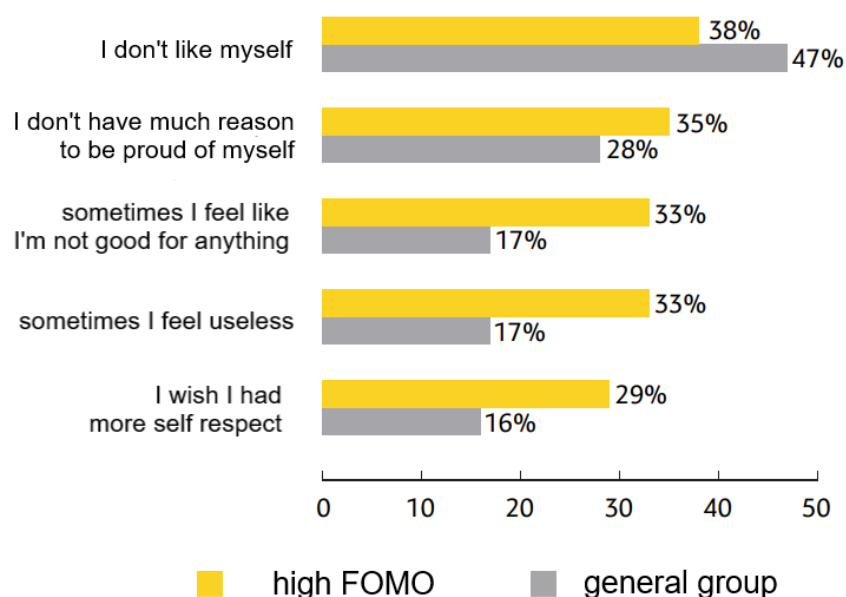


Fig. 2. Autoestima e FOMO entre os utilizadores polacos da Internet Fonte: FOMO. Os polacos e o medo da desconexão - relatório de investigação, 2018

O FOMO também pode levar à dependência, o que é confirmado pelos resultados de uma investigação realizada num grupo de 1060 polacos selecionados aleatoriamente com 15 anos ou mais. Estes resultados mostraram que, em 1/5 dos inquiridos que sofriam da síndrome, a falta de acesso às redes sociais provocava náuseas, suores, dores abdominais ou tonturas.

Embora atualmente o FOMO seja mais visível no caso das redes sociais, há décadas que este problema também está presente noutras vertentes, por exemplo, nos videojogos. A síndrome manifesta-se no medo de perder uma oportunidade (por

exemplo, participar num evento ou numa promoção limitada no tempo) ou de ser excluído do grupo (por exemplo, na ausência em competições em linha).

Isto mostra que o FOMO é um fenómeno natural e comum, que não pode ser totalmente eliminado. O meio a que diz respeito está em constante mudança. No entanto, podemos utilizar formas de lidar com a síndrome.

Formas de lidar com o FOMO

Saber tudo não é uma exigência

Temos de perceber que não é necessário estar em alerta constante. Nem toda a informação assimilada é digna da nossa atenção.

Estabelecer prioridades

Vale a pena determinar quais são as coisas mais importantes para nós e concentrarmo-nos nelas. Pode ser, por exemplo, a família, os interesses, os sonhos ou outros objetivos. Uma boa maneira é introduzir um horário diário que nos permita concentrarmo-nos nas nossas necessidades e limitar a tomada de decisões sob a influência das emoções.

Trabalhar a autoestima

Em muitos casos, o FOMO é o resultado de uma falta de autoconfiança. A chave para desenvolver a autoconfiança é apreciar os seus próprios pontos fortes, progressos e sucessos, em vez de se concentrar no que os outros estão a fazer.

Relações interpessoais

Outro aspeto que leva ao FOMO é o sentimento de solidão. É por isso que é importante concentrarmo-nos em construir relações com quem amamos, bem como com pessoas que nos inspiram.

Limite o seu tempo nas redes sociais

As notificações sobre novas fotografias, histórias, vídeos ou mensagens distraem efetivamente a nossa atenção. É uma boa ideia reservar uma hora específica para ver novos conteúdos e silenciar as notificações noutras alturas.

Educadores perante o FOMO

A abordagem dos formadores e professores também desempenha um papel fundamental no tratamento da síndrome. É importante que eles observem e reajam adequadamente à situação no seu grupo. Uma boa solução é introduzir formas ativas de educação. Evitar o estilo de ensino expositivo, privilegiando os workshops, o trabalho em equipa e o debate, pode estimular a criatividade e construir relações.

Também é importante criar um ambiente de aprendizagem adequado, onde haja um lugar para desligar das redes sociais. Isto será facilitado pela introdução conjunta de regras, por exemplo, no que diz respeito ao tempo e à forma de contacto com o educador. Estar disponível a qualquer altura será provavelmente bem recebido pelo grupo, mas pode ter um impacto negativo no equilíbrio da vida do educador.

COMO ALCANÇAR O EQUILÍBRIO DIGITAL?

Agora que sabemos o que é o "bem-estar digital" e a que pode conduzir se não aplicarmos esta teoria à nossa vida, vale a pena pensar em como introduzir este equilíbrio na nossa vida quotidiana, que inclui: vida privada, vida profissional e questões relacionadas com o trabalho. Este último aspeto deve ser particularmente realçado pelas pessoas que lidam profissionalmente com a educação e a formação, porque podem ajudar a manter o equilíbrio digital dos seus alunos ou encarregados.

De acordo com a teoria do equilíbrio digital, temos de mudar completamente a abordagem à utilização da tecnologia em todos os aspetos do funcionamento da sociedade.

Devemos organizar o nosso trabalho e o dos outros de forma a que não seja permanentemente absorvente. Fixemos horários específicos de contacto e comunicação. Não esperemos que alguém procure informações, que se prepare para as aulas entre as sessões de formação. Não enviemos mensagens de correio

eletrónico interessantes quando nos convém, por exemplo, à noite ou ao fim do dia. Este comportamento da nossa parte não só perturba o nosso bem-estar digital, como também afeta aqueles com quem colaboramos. Vamos cuidar do conforto de todos nós e seguir certas regras. Tudo para a nossa saúde e para a nossa eficiência e a dos outros.

Etapa por etapa:

1. Descubra como utiliza o seu dispositivo - antes de começar a implementar os princípios do equilíbrio digital na sua vida, pense no quanto precisa dele e, acima de tudo, em que aspetos. O que importa aqui será: quanto tempo passa a navegar em aplicações individuais, com que frequência desbloqueia o telemóvel para verificar as notificações, quantas notificações chegam ao seu telemóvel. Depois de analisar estas questões, pode preparar um plano de ação que o ajudará a resolver os problemas seguintes.
2. Estabeleça limites para si próprio - analise os conteúdos que recebe e quais deles são realmente necessários. Desative as notificações das aplicações que não interessam muito. Nas redes sociais, procure contas que ainda segue e que já não lhe interessam ou que lhe evocam emoções negativas. Desligue tudo o que o possa distrair.
3. Faça algumas alterações simples no seu ecrã - comece por organizar os seus ícones. Classifique-os e agrupe-os. Os que raramente utiliza, mova-os para outra página ou esconda-os numa subpasta maior. Mantenha em exibição apenas o que é importante e o que pretende ver. Limite-se ao que é mais essencial!!
4. Domine a sua caixa de entrada - no correio eletrónico, no Messenger e noutras redes sociais. Sempre que abre a sua caixa de entrada e vê mensagens desnecessárias, ou pior, aquelas que ainda estão à espera de uma resposta, as emoções negativas afetam-no. Feche todas as conversas desnecessárias. Separe o resto das mensagens e elimine-as. Se houver remetentes de quem não quer receber mensagens, bloqueie-os ou redirecione-os para o spam.

5. Utilize a barra de pesquisa para navegar no seu dispositivo - tente não abrir o motor de busca para encontrar a informação de que necessita. Sempre que o abrir, verá conteúdos que lhe podem interessar e redirecionará os seus pensamentos para caminhos desnecessários. Crie uma caixa de pesquisa no ambiente de trabalho do seu telemóvel onde pode introduzir diretamente o tópico que lhe interessa. Graças a isto, evitará a armadilha em que o motor de busca o quer apanhar.
6. Tente fazer uma única tarefa - quando estiver a trabalhar, a ler ou a fazer outras coisas, não utilize o telemóvel. Não faça muitas coisas ao mesmo tempo. Essas atividades cansam a mente e criam distrações desnecessárias. Além disso, fazem com que não faça nada a 100%. Quando se olha para o telemóvel enquanto se lê um livro, de vez em quando perde-se o fio à meada e tem-se de voltar à página anterior. Quando se está distraído no trabalho, pode cometer-se um erro que pode ter consequências trágicas - causa stress desnecessário.
7. Desligue-se com mais frequência - não utilize o telemóvel a não ser que seja necessário. Se todas as suas necessidades tiverem sido satisfeitas com este limite, largue o telemóvel e faça outra coisa. Permita-se um momento sem tecnologia. Pode planeá-lo com antecedência: defina uma função no seu telemóvel que o silencie de todas as notificações em determinadas alturas - esta solução facilitar-lhe-á a entrada no tempo sem telemóvel.
8. Relaxar para dormir melhor - tente não usar o smartphone à hora de deitar. Ao usar o telemóvel, devemos lembrar que a luz azul dos LEDs afeta negativamente o nosso sono, atrasando o processo de adormecer, porque tem um impacto duas vezes mais prejudicial na secreção de melatonina do que a luz amarela das lâmpadas tradicionais.
9. Deixe o trabalho quando quiser - hoje em dia, o tema do trabalho está muitas vezes interligado com a vida quotidiana. Resolvemos muitas questões de negócios através das redes sociais ou usamos uma caixa de correio eletrónico num telemóvel que nos serve tanto para fins privados como profissionais. Esta situação faz com que estejamos constantemente a trabalhar e não consigamos libertar-nos. É preciso tentar reduzir ao mínimo e

trabalhar apenas durante o horário de trabalho. Utilize um telemóvel diferente para o fazer - também para assuntos online ou, depois de sair do trabalho, desative algumas aplicações e notificações. Não precisa de o fazer sozinho, muitos telemóveis têm funcionalidades que tratam disso automaticamente.

10. Criar zonas e horas sem dispositivos - este é um tema que vale a pena discutir com toda a família. Combinem que, em determinadas alturas e/ou locais, não podem utilizar os smartphones. Tentem não deixar que nada vos distraia enquanto passam tempo juntos. Isto irá beneficiar as vossas relações, mas também o vosso equilíbrio digital.
11. Minimize a utilização do seu dispositivo quando está com outras pessoas - Uma visão muito comum (e triste) é quando um grupo de amigos se reúne e todos continuam a olhar para os seus telemóveis a maior parte do tempo. Parta do princípio de que não utiliza o seu telemóvel quando está acompanhado. É melhor desligá-lo por enquanto. Pode também pedir a outras pessoas à sua volta que façam o mesmo. Passem algum tempo juntos a conversar e provem a si próprios que não precisam de um telemóvel para isso.
12. Colocar o telemóvel fora da vista e da mente - se sabe que o telemóvel o está a distrair e não consegue fazer algo porque ainda está curioso sobre "o que se passa", coloque-o longe, fora da vista. Talvez assim seja mais fácil esquecer-lo, embora durante o tempo em que não é necessário.
13. Familiarize-se com o Conteúdo Lento, que será abordado com mais pormenor na próxima secção.

Conteúdo Lento

Atualmente, os serviços de informação são dominados por títulos apelativos e conteúdos curtos que são fáceis de ler nos pequenos ecrãs dos telemóveis e de percorrer o ecrã. Assim, enquanto destinatários, somos inundados por um fluxo de mensagens, na sua grande maioria sem qualquer interesse. Comunicar com este tipo de conteúdo é como almoçar rapidamente num restaurante de fast food. Deixamo-nos levar por soluções conhecidas do TikTok ou do Instagram, que também são cada vez mais utilizadas por outros sites (incluindo os de notícias).

A resposta a esta situação é o Slow Content, uma abordagem que remete para a ideia de Slow Food, centrada não na velocidade e na quantidade, mas na qualidade dos materiais e no valor real para os leitores. Para nós, enquanto público, isto significa dedicar mais tempo a artigos factuais e verificados, em detrimento de numerosas mensagens de menor prioridade ou qualidade.

As mensagens classificadas como Slow Content (ou o chamado jornalismo lento promovido pela revista Delayed Gratification), permitem-lhe aprofundar os seus conhecimentos e desenvolver-se. Vale a pena apostar em temas que nos interessam verdadeiramente. Escolher criadores específicos para apoiar e construir relações com eles, o que se tornou muito mais fácil graças às redes sociais. No entanto, vamos limitar o seu número ao mínimo para não nos perdermos entre as notificações e cuidarmos do Bem-estar Digital.

E se nós próprios formos autores? Vamos criar materiais que se concentrem na singularidade, explorando um tópico selecionado e informações verificadas. Graças a isso, vamos ganhar credibilidade e valor, e é uma ótima maneira de nos destacarmos da concorrência. Também é importante abordar a parte técnica do texto, manter a sua transparência, utilizar frases curtas, dividi-lo em parágrafos e evitar erros. Mesmo o melhor artigo pode falhar se não for corretamente editado.

INSPIRAÇÕES DIGITAIS - APRENDER COM OS OMBROS DE GIGANTES

As maiores empresas de tecnologia estão a olhar cada vez mais de perto para a ideia de Bem-estar Digital e a introduzi-la de forma consistente nas suas estratégias. Empresas como a Google ou a Apple reconhecem a importância do nosso bem-estar há anos e os métodos que introduzem podem ser não só uma solução interessante, mas também uma inspiração.

Nos telemóveis fabricados pela Samsung, podemos encontrar a função², "Bem-estar digital", que permite monitorizar o tempo passado em frente ao ecrã ou o número de notificações apresentadas. Graças ao "Modo de suspensão", silenciaremos as mensagens e os sons durante a noite, e o "Modo de focagem" permitir-nos-á concentrarmo-nos numa tarefa, desligando-nos, por exemplo, das mensagens das redes sociais. A Samsung também se preocupa com os hábitos saudáveis das crianças e dos adolescentes através do programa educativo CyfrOFFy kONtakt³ dirigido a pais e professores.

Soluções semelhantes foram também introduzidas pela Apple (Screen Time⁴) e pela Google (Digital Balance⁵). O segundo destes gigantes pode também orgulhar-se da plataforma Experiments with Google⁶, que inclui funções de teste apresentadas, por exemplo, pelos utilizadores. Até agora, pudemos ver a aplicação Post Box que facilita o controlo das notificações ou o programa Morph que mostra no ecrã apenas

² Digital wellbeing for the sake of your life balance - <https://www.samsung.com/pl/explore/wellbeing/take-care-of-your-digital-wellbeing-and-achieve-a-balance/>

³ CyfrOFFy kontakt - our educational program - <https://www.samsung.com/pl/explore/wellbeing/well-connected/>

⁴ Use Screen Time on your iPhone, iPad or iPod touch - <https://support.apple.com/en-us/HT208982>

⁵ Manage how you use your Android phone with Digital Balance - <https://support.google.com/android/answer/9346420>

⁶ Experiments with Google – <https://experiments.withgoogle.com/collection/digitalwellbeing>

programas relacionados com a atividade selecionada (por exemplo, desporto ou trabalho). Atualmente, estão a ser testadas as funções Digital Detox (converte os materiais percorridos em quilómetros) e Anchor (percursos longos fazem com que o ecrã seja gradualmente inundado com água virtual).

Capítulo II - Implementar o bem-estar digital no trabalho de um formador - um estudo de caso

Como criar hábitos digitais saudáveis nos formadores e nos seus formandos adultos?

A criação de hábitos digitais saudáveis nos formadores e nos seus formandos adultos é crucial para promover o bem-estar digital. Ao modelar e incentivar comportamentos positivos, os formadores podem ajudar as pessoas a desenvolver uma relação saudável com a tecnologia. Seguem-se algumas estratégias para criar hábitos digitais saudáveis:

1. **Autorreflexão e consciencialização.** Os formadores devem começar por refletir sobre os seus próprios hábitos digitais e avaliar as áreas em que é necessário melhorar. Ao desenvolverem a autoconsciência, os formadores podem identificar os seus próprios pontos fortes e fracos no que respeita à utilização da tecnologia. Esta autorreflexão permitirá aos formadores orientar melhor os formandos para hábitos digitais saudáveis.
2. **Estabelecer limites claros.** Os formadores devem estabelecer limites claros para a utilização da tecnologia e incentivar os formandos a fazerem o mesmo. Isto inclui a definição de horários e locais específicos para a utilização da tecnologia e a criação de zonas sem dispositivos ou períodos designados sem tecnologia. Ao estabelecer limites, os formadores e os formandos podem reduzir a dependência da tecnologia e promover atividades offline mais saudáveis.
3. **Praticar uma utilização consciente da tecnologia:** Incentivar a prática da atenção durante a utilização da tecnologia. Isto implica estar presente e consciente dos próprios comportamentos digitais, incluindo o tempo passado nos dispositivos, as aplicações utilizadas e o conteúdo consumido. A utilização consciente da tecnologia

permite que os indivíduos façam escolhas intencionais e evitem o scrolling sem sentido ou o tempo de ecrã excessivo.

4. **Dar prioridade à ligação humana:** Sublinhar a importância de manter ligações e relações na vida real. Incentivar o equilíbrio entre as interações digitais e as interações pessoais. Isto pode implicar a marcação de reuniões presenciais regulares, a participação em atividades sociais que não envolvam tecnologia e a presença total durante as conversas.
5. **Definir objetivos realistas:** Os formadores podem orientar os formandos na definição de objetivos realistas para os seus hábitos digitais. Isto pode incluir a redução do tempo de ecrã, a limitação da utilização das redes sociais ou a implementação de pausas sem dispositivos. Ajude os formandos a dividir os seus objetivos em etapas exequíveis e dê-lhes apoio e responsabilidade na sua caminhada para hábitos digitais mais saudáveis.
6. **Promover a higiene digital:** Ensine aos formandos boas práticas de higiene digital, tais como atualizar regularmente o software e as aplicações, utilizar palavras-passe fortes e únicas e ter cuidado com as tentativas de phishing. Salientar a importância de rever e gerir regularmente as definições de privacidade nas diferentes plataformas online.
7. **Incentivar a limpeza digital:** Ajude os formandos a organizarem os seus espaços digitais, organizando e eliminando ficheiros, aplicações e e-mails desnecessários. Esta prática não só promove um sentido de ordem digital, como também reduz as distrações digitais e aumenta a produtividade geral.
8. **Promover o equilíbrio digital:** Educar os formandos sobre a importância de alcançar um equilíbrio saudável entre as atividades online e offline. Incentive-os a dedicarem-se a passatempos, exercício físico e outras atividades offline que lhes

proporcionem alegria e satisfação. Promova a ideia de desligar e fazer pausas regulares na tecnologia.

9. **Fornecer apoio e formação contínua:** Os formadores devem continuar a fornecer apoio e formação contínua para reforçar hábitos digitais saudáveis. Ofereça recursos, workshops ou encontros regulares para abordar tendências digitais emergentes, novos desafios e oportunidades de crescimento. Crie um ambiente de apoio onde formadores e formandos possam partilhar experiências e trocar dicas sobre como manter o bem-estar digital.

Dar o exemplo: Os formadores desempenham um papel crucial na modelação de hábitos digitais saudáveis. Ao demonstrarem comportamentos positivos, os formadores inspiram os seus formandos a adotarem práticas semelhantes. Demonstre de forma consistente uma utilização consciente da tecnologia, uma comunicação online respeitadora e limites saudáveis. É mais provável que os formandos adotem estes comportamentos quando os veem modelados pelos seus formadores.

Em resumo, a formação de hábitos digitais saudáveis nos formadores e nos seus formandos adultos exige autorreflexão, definição de limites, atenção plena, definição de objetivos e apoio contínuo. Ao implementar estas estratégias, os formadores podem ajudar os indivíduos a desenvolver uma abordagem equilibrada e consciente da utilização da tecnologia, promovendo, em última análise, o bem-estar digital.

Como transferir os conhecimentos sobre o bem-estar digital para os formandos adultos e como pô-los em prática

Quando se trata de transferir conhecimentos sobre o bem-estar digital para formandos adultos, é essencial adotar uma abordagem abrangente que combine educação, aplicação prática e apoio contínuo. Eis alguns passos para transferir eficazmente conhecimentos sobre o bem-estar digital e pô-los em prática:

1. **Sensibilizar:** Comece por sensibilizar para a importância do bem-estar digital. Explicar os potenciais riscos e desafios associados à utilização excessiva da tecnologia, como a dependência digital, problemas de saúde mental e preocupações com a privacidade. Forneça exemplos da vida real e estatísticas para enfatizar a necessidade de equilíbrio digital.
2. **Educação e formação:** Conceber sessões de formação ou workshops que abranjam vários aspetos do bem-estar digital. Os tópicos podem incluir a gestão do tempo de ecrã, a definição de limites, a prática da atenção plena na era digital, a proteção das informações pessoais e o desenvolvimento de hábitos saudáveis online. Ofereça sessões interativas com atividades práticas para envolver os formandos e tornar a experiência de aprendizagem mais impactante.
3. **Discutir riscos e estratégias:** Envolver os formandos em debates sobre os potenciais riscos que podem encontrar online, como o cyberbullying, phishing ou desinformação. Ensine-lhes estratégias práticas para mitigar estes riscos, tais como identificar sítios Web falsos, reconhecer mensagens de correio eletrónico suspeitas e denunciar comportamentos inadequados online. Incentive os formandos a partilharem as suas experiências e a procurarem conselhos junto de colegas e formadores.
4. **Disponibilizar recursos:** Partilhar recursos e referências fiáveis sobre o bem-estar digital. Forneça aos formandos acesso a sites, artigos, vídeos e podcasts informativos que abordem tópicos como literacia digital, segurança online, proteção da privacidade e saúde mental. Estes recursos servirão de referência para uma maior aprendizagem e apoiarão os esforços contínuos dos formandos para manter o bem-estar digital.
5. **Exercícios práticos:** Integrar exercícios práticos para reforçar os conceitos aprendidos durante a formação. Por exemplo, realize atividades de grupo em que os formandos desenvolvam planos de bem-estar digital personalizados,

definindo objetivos e estratégias para gerir as suas atividades online e minimizar as distrações. Incentive os formandos a refletirem sobre os seus hábitos digitais e a identificarem áreas a melhorar.

6. **Implementar mecanismos de responsabilização:** Estabeleça mecanismos de responsabilização para apoiar os formandos no seu percurso de bem-estar digital. Isto pode incluir controlos regulares, grupos de apoio de pares ou embaixadores do bem-estar digital dentro da organização. Incentive os formandos a acompanhar o seu progresso, a partilhar sucessos e desafios e a procurar orientação quando necessário. Considere a possibilidade de utilizar ferramentas digitais ou aplicações que promovam uma utilização saudável da tecnologia e forneçam informações sobre o tempo de ecrã e a utilização de aplicações.

7. **Apoio e reforço contínuos:** O bem-estar digital é um processo contínuo, pelo que deve prestar apoio contínuo aos formandos. Ofereça sessões de acompanhamento ou workshops para abordar as tendências emergentes, os novos riscos e a evolução das melhores práticas. Incentive os formandos a partilharem as suas experiências e conhecimentos entre si para promover uma comunidade de defensores do bem-estar digital.

8. **Dê o exemplo:** Enquanto formador, é fundamental dar o exemplo e demonstrar comportamentos digitais saudáveis. Dê o exemplo de boas práticas, como a definição de limites, a prática de tempo livre de dispositivos e a atenção às atividades online. É mais provável que os formandos adotem estes comportamentos quando os veem em ação.

9. **Avaliação e feedback:** Avalie regularmente a eficácia do programa de formação e obtenha feedback dos formandos. Utilize inquéritos, entrevistas ou grupos de discussão para avaliar o impacto do processo de transferência de conhecimentos. Ajustar o programa com base no feedback recebido,

incorporando sugestões e colmatando eventuais lacunas na compreensão ou aplicação.

Seguindo estes passos, pode transferir eficazmente os conhecimentos sobre o bem-estar digital para os formandos adultos e ajudá-los a implementar práticas saudáveis nas suas vidas digitais. Lembre-se de que o apoio e o reforço contínuo são fundamentais para garantir o sucesso a longo prazo na manutenção do bem-estar digital.

Durante os preparativos para a implementação dos princípios do bem-estar digital, tendo em conta a limitação do tempo de utilização dos dispositivos móveis, concentrámo-nos em como incentivar os "aprendizes" a mudar os seus hábitos e comportamentos, para que comecem a pôr os seus dispositivos móveis de lado e as atividades digitais sejam mais frequentemente substituídas por outras atividades.

Devido ao facto de, desde a criação da Internet, sermos designados por sociedade da informação (*por definição, uma sociedade da informação é aquela cujas características mais importantes são a produção, a recolha e a circulação de informação, sendo assim entendida como uma manifestação óbvia de uma sociedade pós-industrial*⁷), devemos ter em mente que não devemos, e nem mesmo podemos, tentar limitar completamente o uso de soluções digitais. Elas são algo muito úteis e necessárias, trazendo muitas questões positivas para a nossa vida profissional e privada. O segredo, no entanto, é não nos perdermos completamente nelas.

Pessoas como nós, cuja tarefa é educar os outros, tornam-se muitas vezes uma espécie de autoridade. Temos a oportunidade de utilizar os conhecimentos adquiridos no domínio do bem-estar digital para melhorar a qualidade de vida dos outros.

⁷ M. Golka, Information Society - What Is It?, 2005

Boas práticas e soluções

Durante as nossas formações e reuniões, começámos a implementar novas soluções e a incentivar os participantes a praticá-las no seu quotidiano no contexto da aprendizagem e não só:

1. Tomar notas em papel durante a formação - em primeiro lugar, é um método que facilita a memorização do conteúdo adquirido - escrever estimula mais sentidos, facilita a concentração no tema, mas também (mais importante) se não tomarmos notas num dispositivo digital, não será mais um tempo passado em frente a um ecrã que emite luz azul negativa.
2. Maior enfoque no conhecimento mútuo - construção de novas relações - durante a formação, enquanto formadores, temos um impacto sobre o tempo que dedicamos à formação; podemos planear mais atividades para nos conhecermos e construirmos novas relações. Para os participantes, será uma ótima aprendizagem para falar com outra pessoa e abrir-se aos outros. Normalmente, é muito mais fácil fazê-lo em condições controladas, com um tema imposto.
3. Limitar a utilização de dispositivos móveis durante as aulas - apenas às situações indicadas pelo formador - no início da formação ou da cooperação, podemos definir regras específicas. Proibição total da utilização de telemóveis durante a formação, exceto a pedido expresso do formador (por exemplo, será necessário para realizar algum trabalho ou aprender uma aplicação, etc.). Pode também tentar introduzir o princípio de limitar a utilização de telemóveis durante os intervalos, por exemplo, impondo o princípio de que, no tempo livre, todos devem conhecer e falar com duas pessoas novas. Para atingir este objetivo, cada participante será obrigado a limitar a utilização de dispositivos móveis.
4. Dedicar parte do tempo de formação à preparação para a reunião seguinte - pesquisa controlada - se durante um dia de formação se verificar que os participantes terão de fazer alguns "trabalhos de casa", podemos tentar terminar a formação alguns minutos mais cedo e deixar que todos procurem

ativamente informações durante esse tempo. Graças a isto, não terão de passar mais tempo com um dispositivo móvel durante o seu tempo livre.

5. Determinar horas específicas de comunicação com o formador fora das aulas - pode especificar claramente que o contacto consigo só é possível em determinadas horas, por exemplo, *estou disponível todos os dias das 18 às 19 horas, caso contrário, não me procure, pois isso interfere com o meu bem-estar digital*. Além disso, se alguém, apesar do pedido, o contactar a uma hora diferente, é importante não responder imediatamente, mas esperar até às horas combinadas.
6. Limitar ao mínimo o envio de informações e materiais fora do horário da formação - mesmo que nos esqueçamos de algo, lembrar-nos-emos passado algum tempo, não vamos falar com os participantes fora das horas estipuladas. Cada mensagem que enviarmos a uma hora diferente irá chamá-los desnecessariamente para os seus dispositivos digitais e ocupar-lhes a cabeça, talvez por mais do que um olhar para o telemóvel para ler a nossa mensagem.
7. Incentivar os participantes a passarem tempo juntos fora do horário da formação - se os participantes estabelecerem novas relações, conhecerem novas pessoas, será mais fácil para eles desviarem a sua atenção do mundo digital. É importante ir além deste mundo e manter o contacto com a outra pessoa para além do ecrã azul.
8. A utilização de novos métodos de formação, como a interpretação de papéis (com elementos de sessões de RPG), a apresentação de pequenas encenações (com elementos de um workshop de representação), a utilização de técnicas artísticas (utilizando vários métodos: scrapbooking, colagem, etc.), a utilização de jogos de tabuleiro - tudo isto para mostrar aos participantes algo de novo, que os possa encorajar a descobrir novas paixões e interesses para além dos digitais no futuro.

9. Se possível, organizar uma parte da formação ao ar livre, tendo em conta a ideia de grounding, ou seja, procurar o contacto com a natureza, a terra, passar tempo no seio da natureza;⁸

Resultados

Depois de introduzirmos estes princípios durante a formação, notámos várias reações, nem todas positivas. É difícil dizer aos adultos como devem viver e obrigá-los a seguir regras que não lhes convêm. Temos de nos lembrar que muitas pessoas estão atualmente viciadas na utilização de telemóveis e impor-lhes restrições pode afetar negativamente o seu bem-estar, provocando algo como a síndrome de abstinência. Por conseguinte, temos de abordar este assunto com muito cuidado. É melhor criarmos regras comuns no início (mencionámos isto no capítulo anterior), que todos os participantes e líderes serão obrigados a cumprir. Talvez uma das suas ideias não seja acolhida com entusiasmo e não a possa utilizar num dos grupos, mas algumas dicas estão completamente do seu lado, por isso não desista e tente utilizar o que for possível.

⁸ Maciej Dębski – Fonolandia. Guide "How to use digital media responsibly and safely", 2018

Apesar do espanto dos grupos em relação a algumas soluções, depressa se notou que os métodos foram acolhidos com grande entusiasmo. Por exemplo, a obrigação de conhecer duas pessoas em cada intervalo. De repente, os participantes estavam a falar uns com os outros, e era difícil afastá-los dessas conversas quando a formação já estava a decorrer. Cada um dos métodos descritos revelou-se muito positivo após a sua aplicação. Depois de perguntar aos participantes quais eram as suas impressões sobre a formação, todos foram unânimes em dizer que estava bem organizada, que se tinham divertido muito e que tinham gostado de conhecer novas pessoas. É claro que ninguém disse diretamente que se tratava de uma questão de utilização de telemóveis, mas nós, enquanto formadores, sabemos o que pode ter influenciado isso e porquê.

Algumas palavras no final

Atividades deste tipo funcionam, na verdade, como uma mensagem subliminar, não dizemos explicitamente que a formação será realizada utilizando um método que limita a utilização de dispositivos digitais, porque isso pode incentivar os participantes a revoltarem-se. Em vez disso, vamos apenas introduzir estes princípios na nossa formação e tentar inculcar estes métodos nos participantes, na esperança de que isso se traduza positivamente nas suas vidas futuras.

Lembremo-nos também de nós próprios! Enquanto pessoas socialmente empenhadas, muitas vezes associadas a organizações não governamentais que se ocupam da educação dos outros, esquecemo-nos do nosso próprio bem-estar digital. Implementemos os seus princípios no nosso trabalho e nas nossas vidas, graças a isso seremos mais persuasivos no que fazemos e ser-nos-á mais fácil induzir os outros a seguir estas regras. Pode também ser crucial para o nosso trabalho profissional, uma vez que a falta de bem-estar está frequentemente associada a um esgotamento mental ("*burnout*") prematuro e a problemas de saúde mental.

O desenvolvimento tecnológico é benéfico e merece ser utilizado, mas com moderação e mantendo o equilíbrio correto.

Capítulo III - Quanto tempo devemos passar em frente a um dispositivo móvel para trabalhar e estudar?

No capítulo anterior, discutimos os perigos da utilização excessiva de dispositivos digitais e da não adesão ao bem-estar digital. Passamos agora a exemplos dos resultados negativos da negligência.

A não manutenção de um savoir-vivre adequado durante a utilização dos meios digitais e dos dispositivos móveis pode levar a vícios, bem como a ameaças diretas à nossa saúde mental e física ou mesmo à vida.

Basta dizer que, antes da ocorrência da pandemia de coronavírus, um cidadão americano adulto passava, em média, cerca de 11 horas em frente a um ecrã, ao passo que, durante a pandemia, esse número aumentou para 19 horas. Nem o nosso corpo nem a nossa mente estão preparados para a quantidade de informação que absorvemos durante esse tempo.

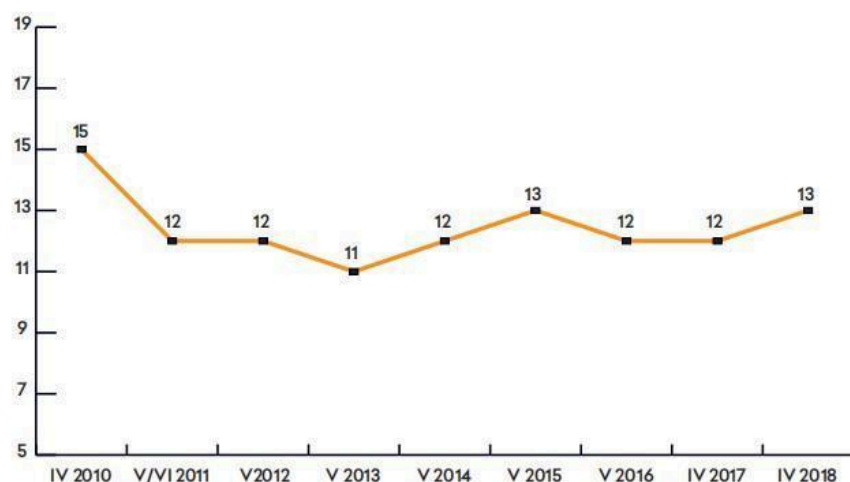


Fig. 2. Número médio de horas passadas online por semana. Fonte: Fonolândia.

Como utilizar os meios digitais de forma responsável e segura⁹

⁹ Baseado no CBOS research results. Feliksiak M. (2018). Using the Internet. CBOS Public Opinion Research Center Foundation. Warsaw. Available at www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2018/K_062_18.PDF

Por conseguinte, é necessário compreender que o não cumprimento dos princípios do bem-estar digital pode afetar todos os elementos da nossa vida. Até mesmo a ingestão de refeições enquanto se está absorvido por um ecrã digital pode ter resultados negativos - provocar engasgamento ou úlceras (a mastigação insuficiente dos alimentos faz com que estes fiquem no estômago e apodreçam). Tudo é importante.

Falta de concentração

A utilização de um smartphone ou de outros dispositivos móveis imediatamente antes de adormecer pode resultar em sono de má qualidade e insuficiente, fadiga, bem como em condições desfavoráveis para o desenvolvimento do cérebro. Isto traduz-se em problemas de concentração, sem os quais a aquisição de informação (absorção e memorização) e o desempenho fiável do trabalho ou das tarefas domésticas se tornam um desafio cada vez mais difícil. Este comportamento representa um risco de perturbação do relógio biológico ou de insónia.

É também frequentemente a causa de acidentes de automóvel resultantes da falta de concentração, muitas vezes combinada com a utilização de um smartphone enquanto se conduz um veículo ou se caminha na rua (vale a pena recordar aqui que, de acordo com a lei, a utilização de um telefone em ambos os casos é punível com uma multa na Polónia).

A diminuição da atenção, juntamente com a falta de um amplo campo de visão (a visão está concentrada no ecrã), favorece o esquecimento dos sinais de trânsito, dos semáforos e dos sinais sonoros de aviso. Isto viola o princípio básico da confiança limitada em todos os utentes do tráfego, muitas vezes com resultados letais.

Problemas com a condição física e a saúde

A utilização excessiva de dispositivos digitais, como smartphones, tablets ou computadores portáteis, anda geralmente a par da deterioração da condição física. O tempo despendido em frente aos ecrãs é o tempo que as pessoas nas gerações

anteriores teriam dedicado à atividade física - caminhar, cuidar do jardim, praticar desporto, etc. Entretanto, o estilo de vida sedentário generalizado hoje em dia está diretamente relacionado com um risco acrescido de obesidade e outras doenças do corpo.

Os nossos olhos também sofrem com isso, o que, com o tempo, pode tornar-se a causa da miopia ou da síndrome do olho seco, que é causada por uma diminuição da frequência dos pestanejos quando se olha para um ecrã. Isto pode provocar irritação, ardor, comichão e fadiga ocular. Estes são os sinais que o corpo nos envia para exigir uma pausa dos dispositivos eletrónicos.

A posição específica do corpo enquanto se olha para o ecrã provoca dores de cabeça, dores nos ombros e nas costas; no pior dos casos, a flexão regular e prolongada provoca degeneração ou defeitos posturais. Este último pode levar à curvatura da coluna vertebral à volta do pescoço, que afeta frequentemente as pessoas que trabalham no escritório ou utilizam dispositivos móveis.

Problemas nas relações diretas

Habitúamo-nos à ideia de que, graças à tecnologia, é muito mais fácil mantermo-nos em contacto com os nossos amigos, independentemente da distância que nos separa. É verdade, mas a utilização excessiva da opção de comunicação exclusivamente digital pode prejudicar as nossas capacidades de conversação nas relações diretas. Curiosamente, este destino é menos comum nos extrovertidos, que são positivamente afetados por esta forma de comunicação, ao passo que nos introvertidos o auto-isolamento se aprofunda¹⁰. Por outras palavras, se os dispositivos digitais melhoram os contactos na vida real ou se, pelo contrário, evocam o sentimento de solidão é uma questão altamente individual e ambígua.

Relacionado com este tópico está também o problema conhecido como phubbing¹¹, ou seja, o fenómeno de ignorar o ambiente ou a empresa, concentrando-se na utilização de um dispositivo móvel, como um smartphone, enquanto interage com

¹⁰ Maciej Dębski – Fonolandia. Guide "How to use digital media responsibly and safely", 2018

¹¹ Estefanía Capilla Garrido, Tomayess Issa, Prudencia Gutiérrez Esteban, Sixto Cubo Delgado –A descriptive literature review of phubbing behaviors, 2021

outras pessoas. A palavra "phubbing" vem da combinação das palavras "phone" e "snubbing", que descreve perfeitamente o comportamento característico quando a atenção de alguém volta constantemente para o ecrã, em vez de se concentrar, por exemplo, no interlocutor. O phubbing pode levar ao isolamento e à deterioração das relações interpessoais.

Excesso de informação

*Síndrome de excesso de informação*¹² é um fenómeno que consiste num enorme aumento da quantidade de conteúdos e informações que uma pessoa recebe e que o cérebro não consegue processar e utilizar eficazmente. Os professores começaram a utilizar o termo já em 1962 (por exemplo, no livro de Bertram Gross, *The Managing of Organizations*), popularizado em 1970 pelo futurologista Alvin Toffler¹³ no seu livro best-seller *Future Shock*.

O excesso de informação tem muitos efeitos negativos, tais como a deterioração da exatidão das decisões, a diminuição da eficácia da tomada de decisões, a tendência para saltar informações importantes, o défice de atenção, o aumento dos níveis de stress, o aumento da pressão arterial, a diminuição da visão, a indigestão, a frustração e a confusão na vida, a diminuição da capacidade de tomada de

¹² D. Bawden, L. Robinson – Information Overload: An Overview. In: Oxford Encyclopedia of Political Decision Making, 2020

¹³ <https://tofflerassociates.com/about/the-toffler-legacy/>

decisões, o aumento da agressividade e a dificuldade de concentração e de sono.



Fig. 3. 1 minuto online em 2022¹⁴

¹⁴ <https://localiq.com/blog/what-happens-in-an-internet-minute/>

Dependência

A utilização dos meios de comunicação digitais pode levar à dependência, que se manifesta, nomeadamente, em dificuldades de autocontrolo, sintomas de abstinência e perda de interesse.

De acordo com M. Griffiths¹⁵ os critérios para a dependência comportamental são:

- Preocupação - uma situação em que um determinado comportamento domina outras atividades;
- Modificação do humor - o efeito provocado por um determinado comportamento;
- Tolerância - aumento da procura de um determinado comportamento;
- Sintomas de abstinência - sintomas mentais ou físicos que ocorrem em situações de incapacidade de realizar uma determinada atividade;
- Conflito - experimentar emoções negativas como resultado do envolvimento num determinado comportamento;
- Recaídas - regresso a atividades não controladas, apesar do seu impacto destrutivo na saúde e nas relações sociais.

ale também a pena mencionar o estudo sobre o abuso de álcool no contexto do FOMO ¹⁶, em que foi utilizado o questionário CAGE, composto por quatro perguntas sobre a relação dos inquiridos com o álcool. Em comparação com os dados de 2021, registou-se um aumento do número de pessoas que admitiram sentir remorsos e vergonha por beber e a necessidade de reduzir o consumo de álcool.

Os investigadores notaram que o aumento foi mais acentuado entre as mulheres e os idosos, o que pode estar relacionado com a pandemia da COVID-19 e os seus efeitos, como os confinamentos e as mudanças na vida quotidiana. Por outro lado, o

¹⁵ M. Griffiths – Does internet and computer addiction exist? Some case study evidence, 1997

¹⁶ Anna Jupowicz-Ginalska, Małgorzata Kisilowska-Szurmińska, Katarzyna Iwanicka, Tomasz Baran Aleksander Wysocki, Martyna Dudziak-Kisio, Ksenia Wróblewska, Anna Borkowska, Marta Witkowska - FOMO 2022. Poles and the fear of disconnection - research report, 2022

estudo revelou uma diminuição do consumo de álcool entre os jovens sem parceiro ou filhos. Os investigadores sugerem que vale a pena analisar a forma como as estratégias para lidar com a tensão influenciaram as experiências emocionais dos sujeitos, como a vergonha ou a culpa. Verificou-se também um aumento do número de indivíduos que se sentiram incomodados com comentários sobre o seu consumo de álcool, com diferenças relacionadas com o género e os níveis de FOMO.

A sensibilização para o impacto dos dispositivos eletrónicos na tendência para a dependência aumenta de ano para ano. Acrescentemos que a OMS (Organização Mundial de Saúde) incluiu a dependência de jogos na 11.ª edição da CID (Classificação Internacional de Doenças)¹⁷, e a classificação americana de doenças e perturbações mentais DSM-5 reconheceu-a como uma perturbação que requer mais investigação¹⁸. Para a humanidade, este é ainda um problema muito recente, com o qual estamos a aprender a lidar.

Quanto tempo dedicar à aprendizagem e ao trabalho com a utilização de dispositivos móveis

O bem-estar digital é um tema que não existe sem tocar na questão do tempo. Independentemente dos métodos e formas de utilização dos dispositivos móveis, temos de considerar quanto tempo passamos com eles e a que horas. Vale a pena lembrar que todo o tempo gasto desta forma conta aqui, independentemente de ser o nosso trabalho ou atividades fora dele. Se quisermos cuidar da nossa saúde física: bom sono, visão, pele, postura correta, saúde mental, estado de espírito e relações interpessoais, devemos pensar em introduzir restrições e esforçarmo-nos por passar o mínimo de tempo possível em frente aos dispositivos móveis.

Vale a pena substituir as horas despendidas por desporto, leitura, passeios ao ar livre, convívio com outras pessoas. Devemos tentar fazer tudo para ir além do mundo virtual e permitir-nos um descanso completo. Isto não significa que devamos

¹⁷ www.who.int/features/qa/gaming-disorder/en/

¹⁸ <https://www.psychiatry.org/patients-families/internet-gaming>

demonizar os dispositivos móveis e as conquistas tecnológicas nesta área, mas devemos estar conscientes de que não são completamente seguros para nós e que o nosso corpo ainda está a aprender a viver neste mundo digital.

Recomendações

Estudos mostram que o adulto médio passa mais de 8 horas por dia em frente a um ecrã, e alguns de nós ainda mais. No caso das crianças e adolescentes, este tempo varia entre 3 e 7 horas por dia, enquanto que nas crianças em idade pré-escolar este tempo pode ir até 2 horas por dia.

A Academia Americana de Pediatria (AAP) recomenda que as pessoas com menos de 18 meses de idade não utilizem ecrãs e que as crianças com idades compreendidas entre os 2 e os 5 anos limitem o tempo de ecrã a um máximo de uma hora por dia. Para as crianças e adolescentes com idades compreendidas entre os 6 e os 18 anos, recomenda-se que não excedam duas horas por dia. A situação é semelhante nos adultos, que, no entanto, têm muito mais dificuldade em manter estas proporções, muitas vezes devido a obrigações profissionais.

Para as pessoas que trabalham em frente a um computador, existem técnicas que podem ajudar a reduzir os efeitos negativos, como esticar e desviar o olhar do ecrã, e a utilização de programas de proteção ocular.

Janelas de tempo

A introdução de janelas de tempo pode ajudá-lo a controlar o tempo passado em frente aos ecrãs. Investigação sobre FOMO ¹⁹ de 2018, mostrou que limitar o tempo gasto em sites de redes sociais a 10 minutos por dia (por plataforma) resultou numa redução insignificante da solidão e da depressão ao longo de três semanas, em comparação com o grupo de controlo.

Ao definir horas específicas do dia em que pode utilizar dispositivos eletrónicos, pode controlar as suas tendências e criar um novo horário para o dia. Desta forma, encontraremos um lugar para formas alternativas de passar o tempo livre.

¹⁹ Melissa G. Hunt, Rachel Marx, Courtney Lipson and Jordyn Young – No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression, 2018

Claro que há muitas atividades que merecem atenção, como ler livros, jogos de tabuleiro, pintar ou desenvolver outros interesses. Em ambos os casos, temos a oportunidade de adquirir conhecimentos, desenvolver a nossa linguagem e criatividade.

Também é necessário encontrar tempo para a atividade física, como andar de bicicleta, nadar, fazer jogging, caminhada nórdica, etc. Em caso de problemas com a forma física, não desanime, mesmo a realização de exercícios simples em casa ou longas caminhadas podem afetar positivamente a nossa saúde. No entanto, vale a pena lembrar-se de manter uma certa regularidade, graças à qual o nosso corpo se vai habituando gradualmente a um esforço cada vez maior.

Definir horários claros de trabalho e de estudo ajudá-lo-á a controlar melhor o seu tempo de ecrã. É também uma boa ideia estabelecer quando começamos e terminamos o trabalho, tendo em conta as pausas durante o dia. Isto também contribuirá para uma melhor organização e evitará tempos de ecrã prolongados.

Capítulo IV - Informação sobre aplicações moderando o tempo em cada página web, programa

Na era digital de hoje, somos constantemente bombardeados com distrações que podem afetar a nossa produtividade e capacidade de concentração. A Internet está repleta de atividades que podem prejudicar o nosso trabalho e a nossa vida pessoal. Felizmente, há várias aplicações disponíveis que nos podem ajudar a gerir melhor o nosso tempo, moderando a quantidade de tempo que despendemos em cada página web ou programa. Estas ferramentas podem ser muito úteis para melhorar a produtividade, a gestão do tempo e a redução das distrações digitais.

Há várias aplicações disponíveis que podem ajudá-lo a moderar o tempo gasto em cada página web ou programa. Aqui estão alguns exemplos:

RescueTime: Aplicação de gestão de tempo que rastreia o tempo que passa em vários websites e aplicações, e fornece relatórios detalhados sobre a sua produtividade. Também é possível estabelecer objetivos e alertas para o ajudar a gerir o tempo de forma mais eficaz.

StayFocusd: Extensão do Google Chrome que o ajuda a manter-se concentrado, limitando o tempo que pode gastar em certos websites. Pode definir um limite de tempo diário para cada site e a extensão bloqueará o acesso ao site assim que o limite for atingido.

Cold Turkey: Ferramenta de produtividade que permite bloquear sites e aplicações que distraem durante um determinado período de tempo. Pode definir horários personalizados e criar uma lista de sites e aplicações que pretende bloquear.

Focus@Will: Aplicação de produtividade que reproduz música para ajudar a manter-se concentrado enquanto trabalha. A música é baseada em investigação científica e destina-se a aumentar a concentração e produtividade.

Freedom: Ferramenta que permite bloquear websites e aplicações de distração no seu computador, tablet ou smartphone. Pode criar listas de horários personalizados para o ajudar a gerir o seu tempo de forma mais eficaz.

Estes são apenas alguns exemplos das muitas aplicações disponíveis para ajudar a moderar o tempo despendido em cada página web ou programa. É importante encontrar a ferramenta certa que funcione para si e para as suas necessidades específicas.

RescueTime

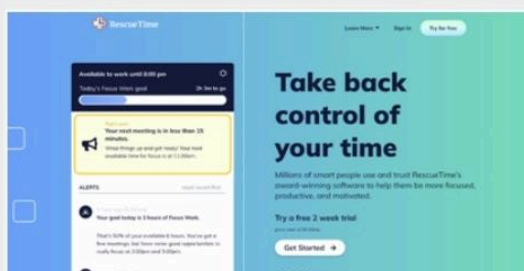
RescueTime é uma aplicação de gestão de tempo que controla o tempo que despende no seu computador, dispositivo móvel, ou tablet. Corre em segundo plano e regista o tempo que passa em diferentes websites, aplicações e tarefas, sem necessidade de qualquer entrada manual.

Uma vez instalado o RescueTime, começará a monitorizar a atividade do seu computador e fornecerá relatórios detalhados sobre a forma como gasta o seu tempo. Os relatórios são personalizados e podem ser discriminados por dia, semana, mês, ou ano, dando-lhe uma visão abrangente de como utiliza o seu tempo.

Os relatórios gerados por esta aplicação são muito detalhados e podem ajudá-lo/a a identificar padrões no seu comportamento, tais como quanto tempo gasta em redes sociais, correio eletrónico, ou aplicações específicas. Esta informação pode ser útil na identificação de desperdício de tempo ou áreas onde possa melhorar a sua produtividade.

Além do controlo, o RescueTime também permite estabelecer objetivos e alertas para ajudar a manter-se concentrado. Por exemplo, pode estabelecer um objetivo para passar um certo tempo numa tarefa ou website específico, e o RescueTime alertá-lo-á quando tiver atingido o seu objetivo ou excedido o seu limite de tempo. Esta aplicação também oferece uma funcionalidade chamada FocusTime, que possibilita bloquear websites e aplicações de distração durante um determinado período de tempo. Isto pode ser útil se precisar de concentrar-se numa tarefa específica, e quiser evitar distrações.

Em geral, esta aplicação é uma ferramenta poderosa para quem quer compreender melhor como passa o seu tempo no computador ou telemóvel. É fácil de usar, altamente personalizado, e fornece uma riqueza de dados que podem ajudar a fazer melhor uso do tempo.



RescueTime

Vantagens

1. **Acompanhamento do tempo:** fornece uma descrição detalhada de como passa o seu tempo no seu computador ou dispositivo móvel, permitindo-lhe identificar áreas onde pode melhorar a sua produtividade.
2. **Definição de objetivos:** estabelece objetivos de produtividade e acompanha o progresso no sentido de atingir esses objetivos. Isto pode ser uma motivação poderosa para se concentrar na tarefa e aproveitar ao máximo o seu tempo.
3. **Bloqueio de websites:** permite-lhe bloquear o acesso a websites e aplicações que durante o dia de trabalho, ajudando a manter-se concentrado e a evitar atividades que façam perder tempo.
4. **Perceções e relatórios:** fornece relatórios detalhados e perspetivas sobre como gastar o tempo, identificando padrões e fazendo alterações para melhorar a produtividade e hábitos de trabalho.
5. **Funcionalidade multiplataforma:** disponível no ambiente de trabalho e em dispositivos móveis.

A aplicação RescueTime pode ser uma ferramenta soberana para aumentar a produtividade, gestão do tempo e reduzir as distrações digitais.

StayFocusd

StayFocusd é uma extensão gratuita do Google Chrome que é utilizada para estabelecer limites no tempo que despense em certos websites. Foi criada para manter-se concentrado enquanto trabalha no computador.

Após a instalação da extensão o StayFocusd, pode definir um limite de tempo diário para qualquer website que o distraia. Tal como, limitar o tempo nas redes sociais como o Facebook ou o Twitter a apenas 30 minutos por dia.

Quando acede ao site para o qual estabeleceu um limite de tempo, o StayFocusd começa a controlar o tempo que passa nesse local. Uma vez atingido o tempo limite que lhe foi atribuído, o StayFocusd bloqueará o acesso ao site durante o resto do dia.

StayFocusd inclui também uma "Opção Nuclear" que permite bloquear o acesso a todos os sites, exceto aqueles que tenha explicitamente permitido. Isto pode ser útil se precisar de concentrar-se numa tarefa específica sem quaisquer distrações.

Para além da funcionalidade de limite de tempo, o StayFocusd inclui também várias ferramentas. Por exemplo, consegue definir um horário "Dia de trabalho" que bloqueia o acesso a sites durante determinadas horas do dia.

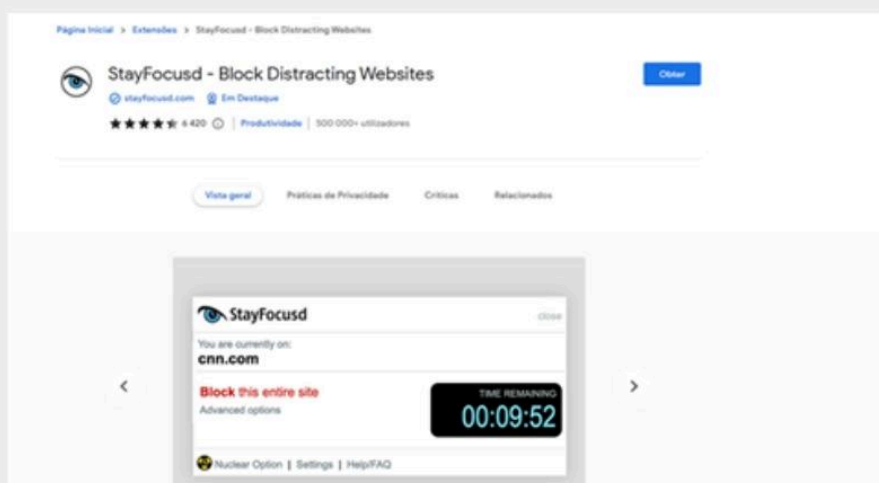


Fig. 6. Zrzut ekranu - StayFocusd

Vantagens

A aplicação StayFocusd oferece várias vantagens aos utilizadores que desejam melhorar a sua produtividade. Algumas das suas vantagens são:

1. Bloqueio de websites: Permite bloquear o acesso a websites durante o dia de trabalho, ajudando a manter-se concentrado e a evitar situações em que desperdiça o tempo.
2. Limites de tempo: Estabelece limites de tempo sobre quanto tempo pode gastar em certos websites ou páginas web, gerindo assim, o tempo de forma mais eficaz dando prioridade ao trabalho.
3. Definições personalizáveis: Personaliza as definições de acordo com as necessidades, tais como definir limites de tempo específicos ou bloquear o acesso a certos websites ou páginas web.
4. Proteção por palavra-passe: Protegido por palavra-passe, impedindo de desativar ou remover a extensão durante o seu dia de trabalho.
5. Funcionalidade multiplataforma: Disponível em telemóveis e computadores, permitindo gerir o acesso ao website e os limites de tempo em todos os seus dispositivos.

A aplicação StayFocusd pode ser uma ferramenta com muita utilidade para melhorar a capacidade de concentração e assim alcançar os objetivos de forma eficaz.

Cold Turkey

Cold Turkey é uma ferramenta de produtividade que também bloqueia websites e aplicações que o distraiam durante um determinado período de tempo. Foi desenvolvido para ajudar a manter-se concentrado e produtivo enquanto trabalha.

Depois de ter instalado o Cold Turkey, cria uma lista de bloqueio personalizada de websites e aplicações os quais não quer aceder durante a jornada de trabalho. Pode optar por bloquear websites específicos, categorias inteiras de websites (tais como redes sociais ou entretenimento), ou aplicações específicas.

Tem a possibilidade de definir um temporizador que bloqueia o acesso a certos sites/programas durante o tempo que escolher, variando de alguns minutos a várias horas. Durante o período de bloqueio, não poderá aceder aos websites ou aplicações, independentemente do número de vezes que tente.

Cold Turkey também oferece uma funcionalidade "Frozen Turkey", que bloqueia completamente o acesso à Internet durante um período de tempo definido. Isto pode ser útil se precisar de se concentrar numa tarefa específica.

Para além das funcionalidades de bloqueio, Cold Turkey também inclui vários instrumentos para ajudar a manter-se concentrado e produtivo. Por exemplo, pode criar um horário personalizado que bloqueia automaticamente websites ou aplicações durante certas horas do dia, ou configurar uma mensagem motivacional que é exibida quando tenta aceder a um website bloqueado.

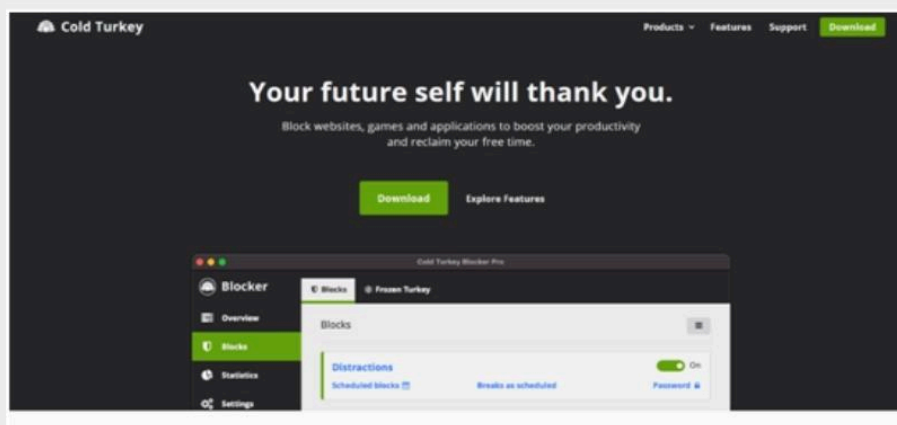


Fig. 6. Screenshot - Cold Turkey

Vantagens

Algumas das vantagens da utilização da aplicação Cold Turkey são:

1. **Bloqueio de websites:** Bloqueia o acesso a websites durante o dia de trabalho, ajudando a manter-se concentrado e a evitar o desperdício de tempo.
2. **Bloqueios programados:** Programa bloqueios de websites com antecedência.
3. **Configurações personalizáveis:** Personaliza as configurações de acordo com as suas necessidades, tais como estabelecer limites de tempo específicos ou bloquear o acesso a determinados websites ou aplicações.
4. **Proteção por palavra-passe:** Pode ser protegido por palavra-passe.
5. **Mensagens motivacionais:** Fornece mensagens motivacionais e lembretes para o ajudar a permanecer concentrado durante o dia de trabalho.
6. **Lembretes de pausa:** Inclui lembretes de pausa para o ajudar a evitar o esgotamento e a promover um equilíbrio mais saudável entre a vida profissional e familiar.

Focus@Will

Focus@Will é um serviço de streaming de música criado para aumentar a concentração, produtividade e criatividade enquanto trabalha. Utiliza músicas especialmente desenvolvidas para o ajudar a manter-se empenhado, e baseia-se na investigação científica sobre os efeitos da música no cérebro.

Ao inscrever-se no Focus@Will, pode escolher entre uma variedade de canais de música, cada um dos quais é destinado a um tipo específico de tarefa ou atividade. Por exemplo, existem canais para escrever, ler, codificar, e muito mais. Pode também personalizar a experiência selecionando o nível de intensidade da música e escolhendo de entre uma variedade de géneros diferentes.

As faixas musicais utilizadas pela Focus@Will são criadas utilizando uma técnica chamada "programação neurolinguística", que envolve a utilização de padrões específicos de som e ritmo para estimular diferentes partes do cérebro.

Para além das faixas musicais, o Focus@Will inclui também outras características, por exemplo, existe um "Rastreador de Produtividade" que lhe mostra quanto tempo gastou em cada tarefa, e um "Rastreador de Humor e Energia" que permite avaliar o humor e níveis de energia ao longo do dia.

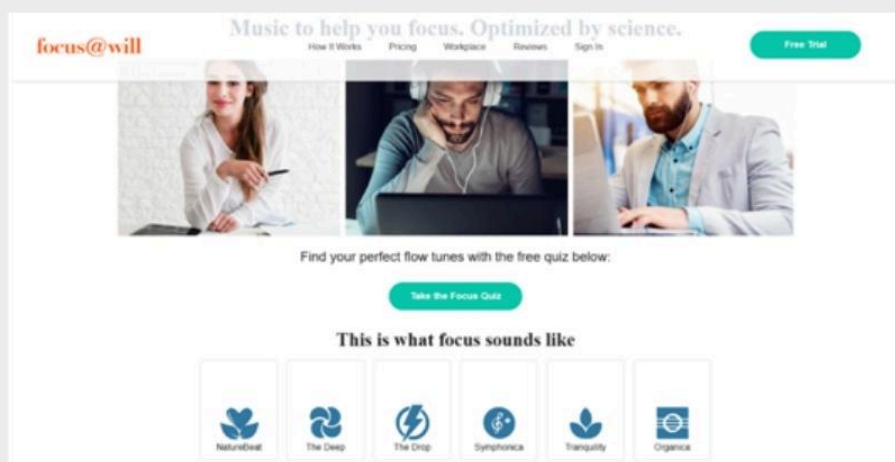


Fig. 7. Screenshot Focus@Will

Vantagens

A aplicação Focus@Will oferece várias vantagens aos utilizadores que desejam melhorar o seu foco e concentração enquanto trabalham. Algumas das vantagens são:

1. **Música personalizada:** fornece uma lista de músicas personalizadas com base nas suas necessidades e preferências individuais.
2. **Música concebida cientificamente:** A música nas listas de reprodução do Focus@Will é cientificamente desenvolvida para melhorar a concentração e foco, incorporando princípios de neurociência e psicologia.
3. **Variedade de géneros musicais:** oferece uma variedade de géneros musicais à escolha, incluindo clássico, pop, eletrónico, entre outros, permitindo encontrar a música que quer.
4. **Configurações personalizáveis:** Personaliza as definições para se adaptar às suas necessidades, tais como ajustar o ritmo ou volume da música, ou definir um temporizador para as suas sessões de trabalho.
5. **Funcionalidade multiplataforma:** está disponível em dispositivos de escritório (computadores) , permitindo aceder à sua lista de reprodução de música.
6. **Resultados cientificamente comprovados:** Estudos demonstraram que a utilização do Focus@Will pode melhorar o foco e a concentração até 400%, tornando assim, uma ferramenta muito boa e útil para aumentar a produtividade e o desempenho.

Freedom

A Freedom é uma ferramenta de produtividade que também bloqueia o acesso a certos websites, aplicações, e serviços online. Foi criada para aumentar a produtividade e capacidade de concentração através da remoção de distrações digitais.

Através desta ferramenta, pode criar listas de bloqueio personalizadas de websites, aplicações, ou serviços online que lhe causem distração. Pode também optar por bloquear o acesso a toda a Internet, se necessário.

O Freedom permite programar blocos com antecedência, o que significa que pode configurá-lo para bloquear determinados sítios durante um determinado espaço de tempo. Isto pode ser particularmente útil se para se manter focado nas tarefas que tem a realizar.

Uma das principais características da Freedom é que é multiplataforma, o que significa que funciona em todos os seus dispositivos, incluindo o computador do escritório, portátil, tablet e smartphone. Isto significa que pode criar listas de bloqueios personalizados em todos os seus dispositivos e manter-se produtivo, independentemente de onde tiver.

A Freedom também tem uma funcionalidade "Modo Bloqueado" que torna impossível desligar a aplicação durante determinado tempo, mantendo-se concentrado mesmo quando a tentação de verificar o seu email ou redes sociais é forte.

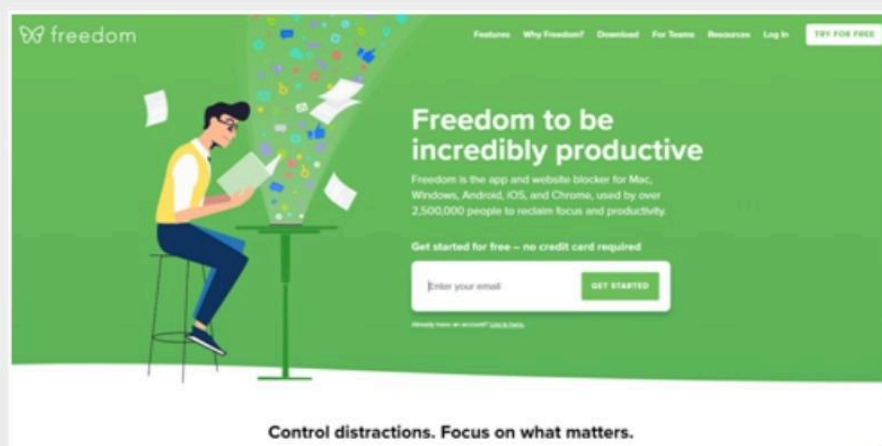


Fig. 8. Scree - Freedom

Aplicações

Vantagens

Esta aplicação possui algumas vantagens, tais como:

1. **Bloqueio de websites e aplicações:** Bloqueia o acesso a sites e aplicações de modo a aumentar o nível de concentração.
2. **Bloqueios programados:** Programa bloqueios de sites e aplicações previamente, permitindo planear de forma eficaz o seu dia de trabalho.
3. **Configurações personalizáveis:** Permite configurar de acordo com as suas exigências, tais como estabelecer limites de tempo específicos ou bloquear o acesso a determinados websites ou aplicações.
4. **Funcionalidade multiplataforma:** A Freedom está disponível no ambiente de trabalho e em dispositivos móveis.
5. **Sincronização através de dispositivos:** A Freedom sincroniza as suas definições em todos os seus dispositivos simultaneamente, assegurando que o seu website e respetivos bloqueios são consistentes em todas as plataformas.
6. **Aumento do foco e da produtividade:** Ao reduzir as distrações digitais e aumentar o foco, a Freedom contribui para um aumento significativo de produtividade e alcance de objetivos.

Importância

As aplicações que moderam o tempo em cada página web ou programa são importantes por várias razões:

- **Melhoria da produtividade:** Estas aplicações podem ajudar a manter-se concentrado e evitar perder tempo em websites ou aplicações que não estejam relacionadas com o seu trabalho, bloqueando ou limitando o acesso a sites ou aplicações que o distraem.
- **Melhor gestão do tempo:** As aplicações de moderação do tempo podem gerir melhor o seu tempo, estabelecendo limites específicos sobre quanto tempo passa em cada website ou aplicação, priorizando as atividades do trabalho.
- **Redução das distrações:** As distrações digitais podem ser uma importante fonte de perda de produtividade e podem afetar a capacidade de concentração e foco.
- **Melhoria do equilíbrio entre a vida profissional e familiar:** Passar demasiado tempo em dispositivos digitais pode levar ao esgotamento e afetar o seu equilíbrio entre a vida profissional e a vida pessoal. Estas aplicações promovem um equilíbrio mais saudável entre o trabalho e a vida pessoal.

Em conclusão, estas aplicações mencionadas anteriormente podem ser incrivelmente benéficas para melhorar a produtividade, reduzir distrações digitais, e promover uma melhor gestão do tempo. Estas ferramentas (RescueTime, StayFocusd, Cold Turkey, Focus@Will, e Freedom) oferecem uma variedade de características e funcionalidades para ajudar os utilizadores a manterem-se concentrados na execução de tarefas. Ao utilizar estas aplicações, os utilizadores podem identificar áreas a melhorar, estabelecer objetivos e fazer alterações aos seus hábitos de trabalho para serem mais produtivos e atingirem os seus objetivos de forma mais eficaz. De um modo geral, estas ferramentas são recursos valiosos para quem procura aumentar o seu foco e produtividade no mundo digital de hoje.

Referências:

- "RescueTime: Automatic time-tracking software." RescueTime, Inc., 2021, <https://www.rescuetime.com/>.
- "StayFocusd - Chrome Web Store." Google LLC, 2021, <https://chrome.google.com/webstore/detail/stayfocusd/laankejkbhbdhmipfmgcngdela hlfoji>.
- "Cold Turkey - The Toughest Website Blocker." Cold Turkey Software, 2021, <https://getcoldturkey.com/>.
- "Cold Turkey - The Toughest Website Blocker." Cold Turkey Software, 2021, <https://getcoldturkey.com/>.
- "Focus@Will: Music to help you concentrate." Will Henshall, 2021, <https://www.focusatwill.com/>.
- "Freedom - Block Websites, Apps, and the Internet." Freedom, Inc., 2021, <https://freedom.to/>.

Capítulo V - Que aplicações e programas podem ajudar-nos a alcançar o bem-estar digital?

Atualmente, a tecnologia tem um papel muito importante na vida da maioria das pessoas. No entanto, é importante garantir que a tecnologia melhora efetivamente a nossa vida e não se torna uma distração. O nosso bem-estar digital pode ser influenciado pelas escolhas que fazemos, pelo conteúdo que vemos, pelas interações que temos com os outros e pelo tempo que disponibilizamos com a tecnologia.

O conceito de bem-estar digital está associado à utilização adequada dos recursos tecnológicos. A maior parte das pessoas desenvolvem uma dependência da tecnologia, o que prejudica áreas da vida, como:

- Estudos;
- Trabalho;
- Alimentação;
- Prática de atividades físicas;
- Relação interpessoais;
- Sono.

Deste modo, é bastante importante focar no uso consciente destas ferramentas, extraíndo o que há de bom sem prejudicar a qualidade de vida.

De seguida, são apresentadas algumas destas aplicações que podem ser uteis para o bem-estar digital.

Tangerine

O Tangerine é uma aplicação que permite criar e manter novos hábitos durante o seu dia a dia. Nas configurações da app, é possível escolher entre opções de frequência, periodicidade e lembretes diários para desenvolver um novo hábito.

Além de fornecer um espaço para registrar o próprio humor diariamente, realizando uma avaliação sobre o seu dia. Na versão paga do aplicativo, são disponibilizados gráficos sobre a evolução ao longo do tempo.

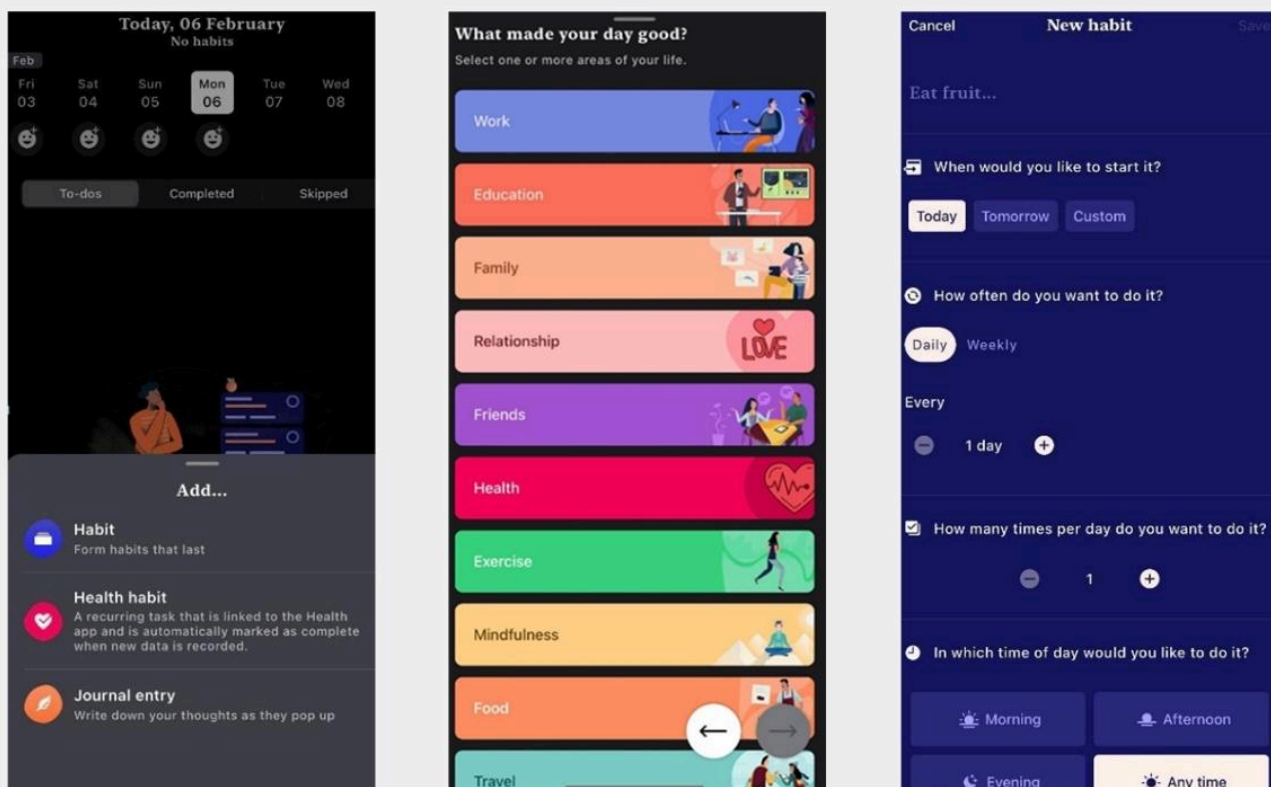


Fig. 9. Screenshot - Tangerine

A aplicação tem as seguintes funções:

- Pode seleccionar qualquer das 3 opções que aparecem;
- Vamos seleccionar a opção de criar hábito.
- Após carregar em “hábito” dá-se um nome para atividade. Escolhe-se a data de início, a frequência e periodicidade;
- Escolhe-se também o período do dia em que vai realizar a atividade e a opção e criar lembrete para não se esquecer;
- Por fim, carrega em salvar atividade;
- Cada atividade criada vai aparecer no ecrã principal da app, dividindo as atividades entre feitas, adias ou por fazer.
- Escolha um dos emojis que descreva como foi seu dia. Carregue na seta para avançar;
- De seguida, escolha quais áreas da sua vida que contribuíram para a sua avaliação. Ou seja, o que levou a que o seu dia tenha sido incrível, bom, mau, etc.

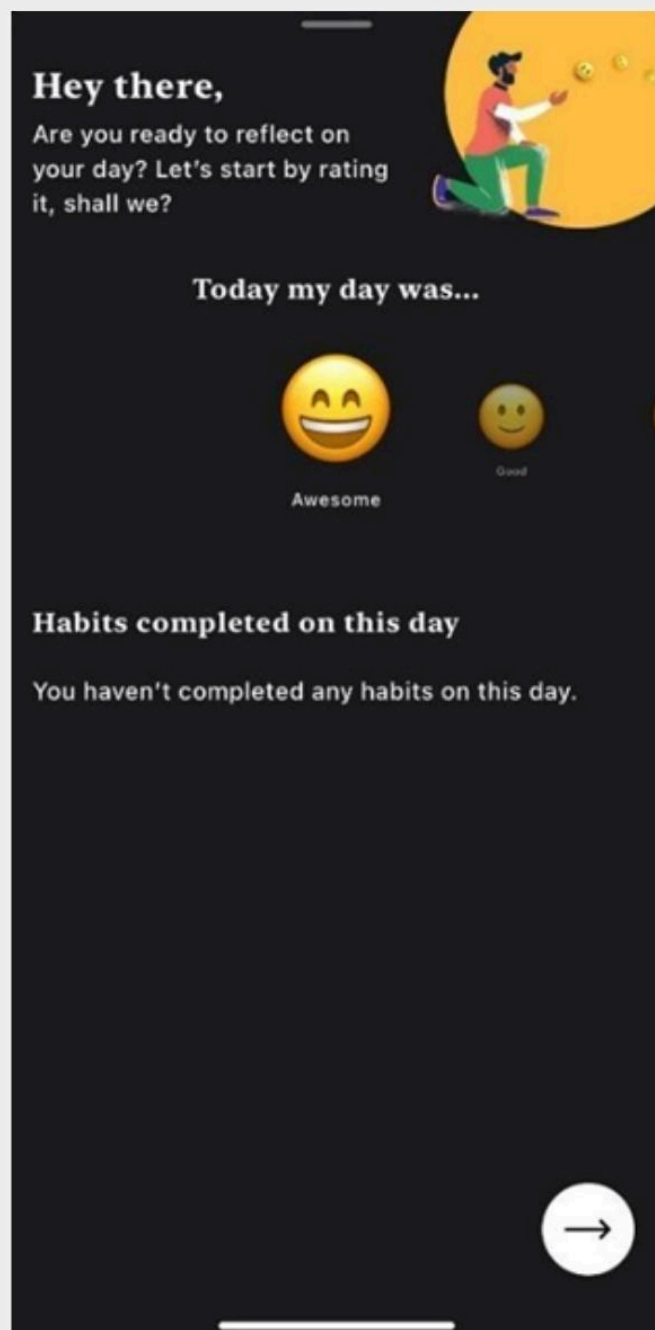


Fig. 11. Screenshot- Tangerine

Unlock Clock

O Unlock Clock é uma aplicação para Android que instala um papel de parede no ecrã principal onde exhibe um grande contador referindo a quantidade de vezes que o utilizador desbloqueia o seu telemóvel durante o dia. Sempre que desbloquear o telemóvel, a animação aumenta um número no wallpaper, ou seja, o número que aparecer no ecrã vai aumentar. O objetivo é consciencializar a pessoa sobre o uso excessivo do telemóvel, muitas vezes sem necessidade.



Fig. 11. Unlock Clock

Post Box

O Post Box é uma aplicação para Android que esconde todas as notificações recebidas no telemóvel e só as exibe para o utilizador em horário pré-determinado, ajudando a minimizar distrações durante o dia. É possível escolher a frequência de envio dos alertas entre uma, duas, três ou quatro vezes ao dia. Depois da escolha, o utilizador deve determinar os horários específicos para receber as notificações. Quando recebe as notificações, elas aparecem de forma organizada para que o utilizador consiga visualizar com facilidade.

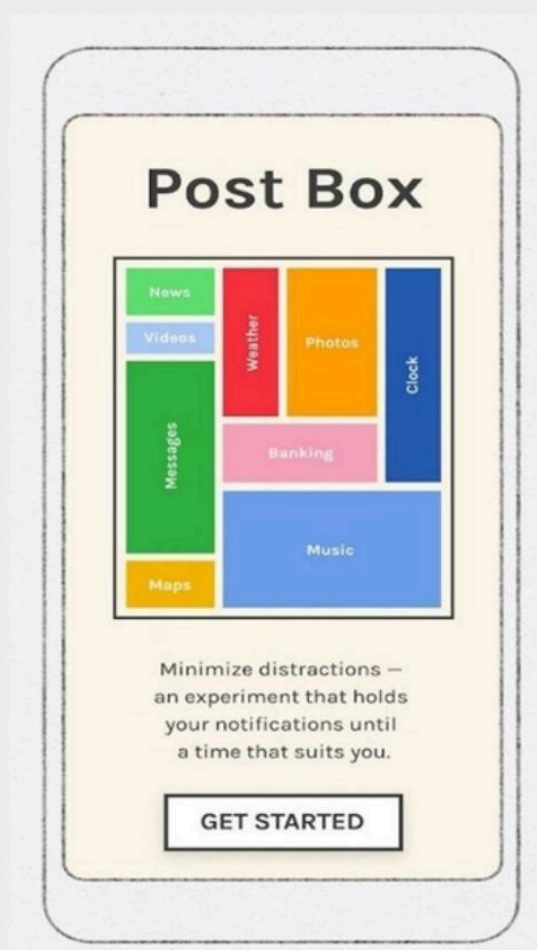


Fig. 12. Post Box

We Flip

O We Flip é uma aplicação que deve ser utilizada com um grupo de amigos para que consigam viver um momento de diversão e qualidade de vida juntos, sem interferência da tecnologia. Todos devem instalar o programa nos seus telemóveis e conectarem-se numa sala virtual por meio do mesmo Wi-Fi. A sessão tem início com a ativação do interruptor da app e, caso alguém desbloqueie o seu telemóvel, a sessão é encerrada e um relatório de tempo é exibido no ecrã.

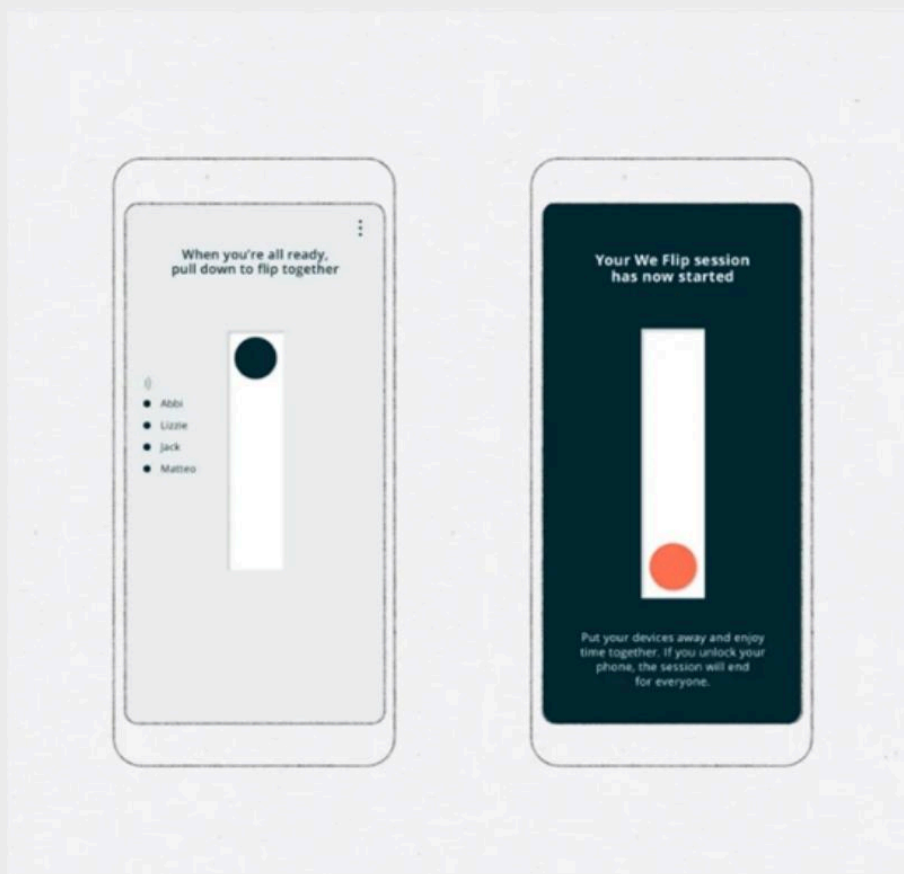


Fig. 12. We Flip

Desert Island

O Desert Island é uma aplicação que traz um desafio. O utilizador deve escolher sete aplicações que considera indispensáveis e passar 24 horas utilizando apenas estas. Todas as outras apps ficarão bloqueadas e não poderão ser utilizadas. Após a seleção das apps e ativação do Desert Island, somente a lista de programas será exibida no ecrã após o desbloqueio. No final, um relatório revela quantas vezes usou cada software. Sabe-se também, se conseguiu usar apenas as 7 aplicações ou se cedeu e abriu outra app que não estava nos planos.

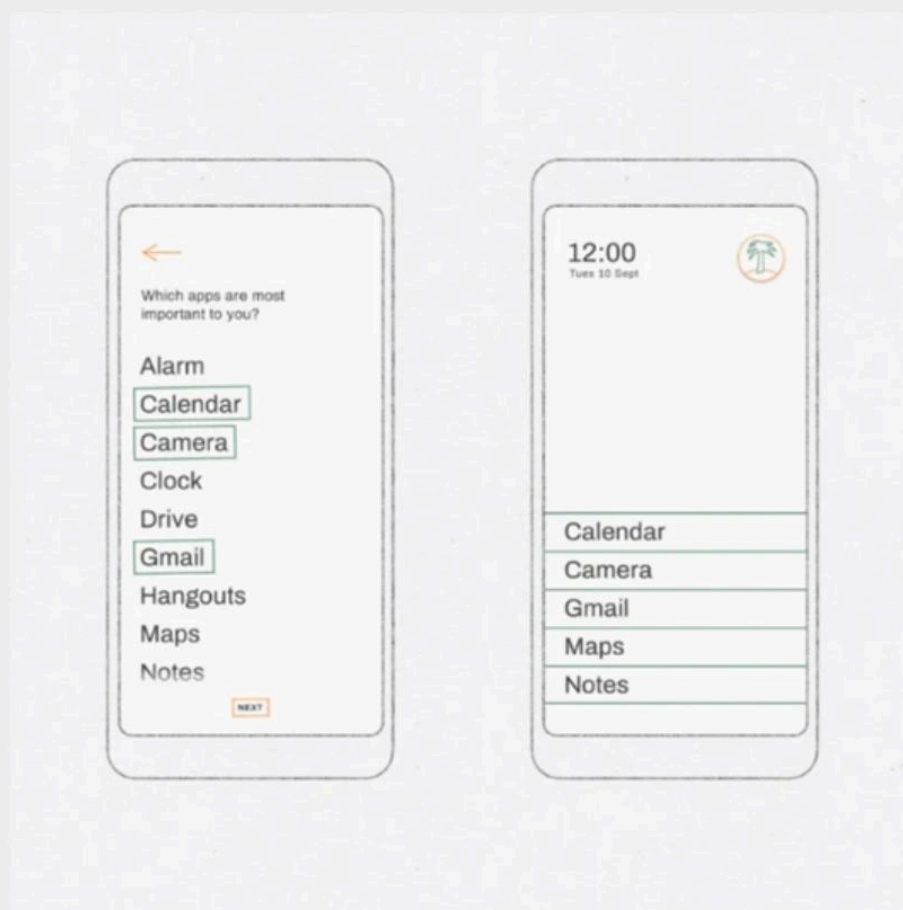
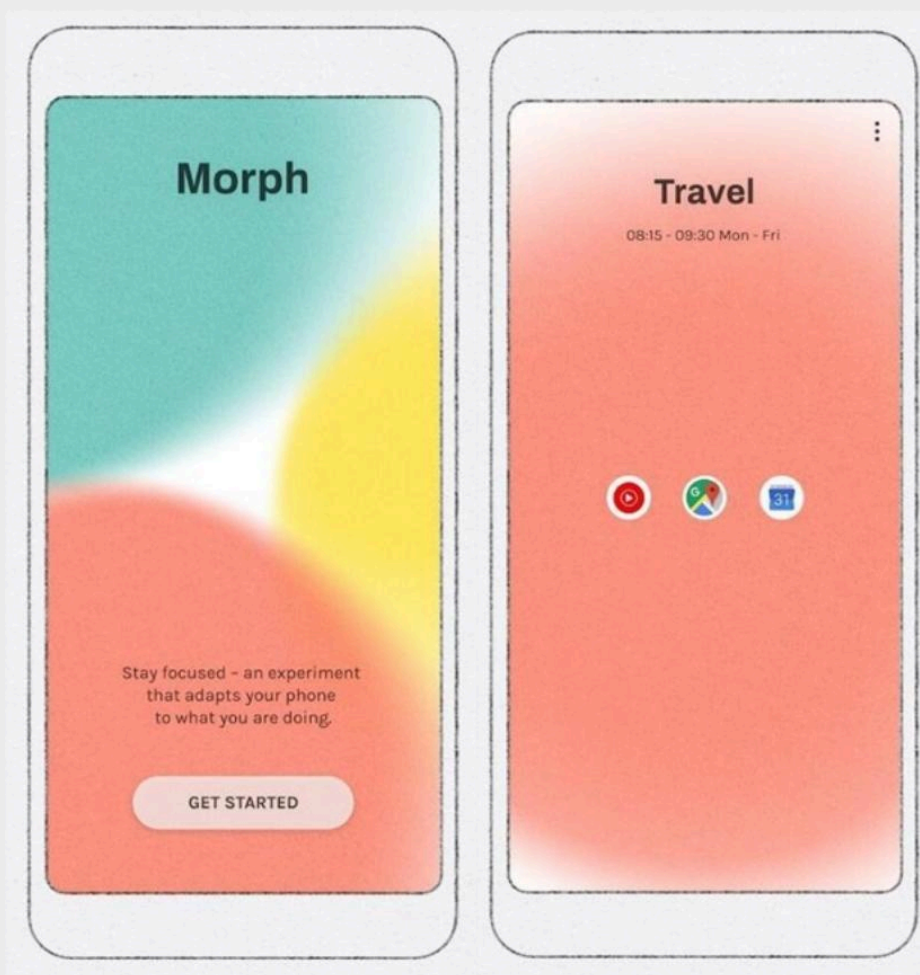


Fig. 13. Desert Island

Morph

O Morph é também um launcher que te permite ter à mão as aplicações que te são úteis no contexto em que te encontras, por exemplo, quando estiveres a trabalhar, terás no ecrã apenas apps de trabalho e, quando fores correr, serão as apps importantes para essa atividade. O objetivo da aplicação é ajudar o utilizador a manter o foco nas suas atividades, eliminando a utilização de serviços dispensáveis naquele momento.



Rys. 14. Morph

ActionDash

O ActionDash é uma aplicação gratuita que promete ajudar o utilizador a gerir melhor o seu tempo com o smartphone. Trata-se do “Bem-estar Digital” (Digital Wellbeing), que monitoriza o tempo gasto pelos utilizadores em certos tipos de apps. O programa, inclusive, é capaz de enviar notificações com um resumo diários sobre a utilização. O programa apresenta uma interface bastante intuitiva os minutos e horas gastas com cada app do telemóvel diariamente. Além disso, é possível até mesmo verificar números semanais e mensais sobre o programa.

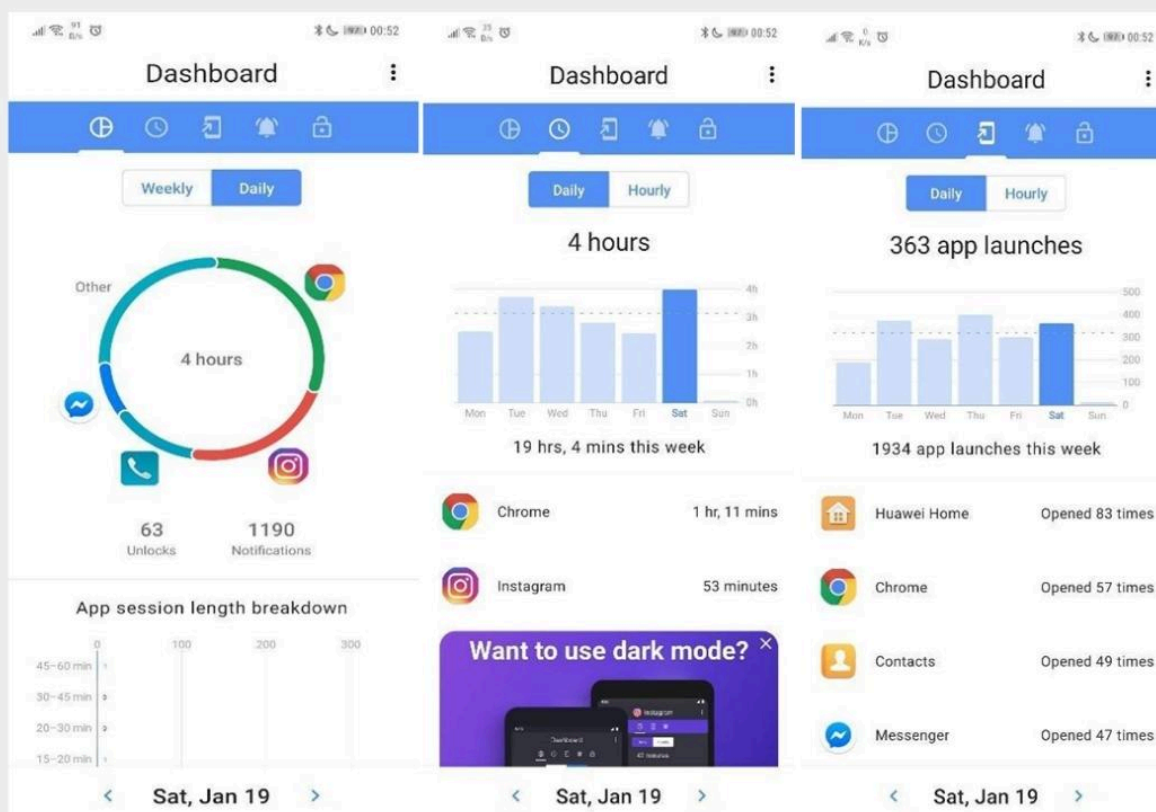


Fig. 15. Screenshots - ActionDash

Digitox

A Digitox é uma aplicação que permite consciencializar os utilizadores sobre a quantidade de tempo despendida diariamente e permite também criar limites diários de utilização. É uma ferramenta gratuita e que pode ser muito útil para a redução de

Attentive

Attentive é um guia amigável para o crescimento de hábitos saudáveis de um smartphone. Com dicas e técnicas apoiadas pela ciência, aprenda a passar menos tempo no seu telefone e a evitar distrações digitais, para que o seu telefone o sirva verdadeiramente, a sua produtividade, saúde e felicidade! Para um maior controlo do seu tempo. Para melhorar o foco e o fluxo. Para menos stress, melhor saúde mental, e maior bem-estar.

Para alcançar os seus objetivos de tempo no ecrã, visualizar e celebrar as suas realizações é fundamental. A Atividade permite-lhe ver o seu crescimento pessoal num relance. É um rastreador de hábitos perfeito para se manter motivado e em curso para melhores hábitos telefónicos. Sinta-se ótimo para fazer progressos!

Benefícios:

- Maior controlo do tempo utilizados;
- Mais espaço para foco e fluxo;

Referências:

- Google criou apps para bem-estar digital. (2019, outubro 2). Shifter. <https://shifter.pt/2019/10/google-apps-bem-estar-digital/>;
- Canaltech. (s.d.). O que é bem-estar digital? [Blog post]. <https://canaltech.com.br/apps/o-que-e-bem-estar-digital-aplicativos/>
- Hospital Israelita Albert Einstein. (s.d.). Bem-estar digital. <https://vidasaudavel.einstein.br/bem-estar-digital/>
- WeLiveSecurity. (2019, julho 1). Bem-estar digital: em busca de um uso saudável da tecnologia. <https://www.welivesecurity.com/br/2019/07/01/bem-estar-digital-em-busca-de-um-uso-saudavel-da-tecnologia/>
- TechTudo. (s.d.). Como criar hábitos: app Tangerine ajuda a controlar tempo no celular. <https://canaltech.com.br/apps/como-criar-habitos-app-tangerine/>
- TechTudo. (s.d.). Post Box: app ajuda a gerenciar notificações e evitar distrações no celular. <https://www.techtudo.com.br/tudo-sobre/post-box/>
- TechTudo. (s.d.). We Flip: aplicativo ajuda a controlar uso excessivo do celular. <https://www.techtudo.com.br/tudo-sobre/we-flip/>
- TechTudo. (s.d.). Desert Island: aplicativo ajuda a se desconectar do celular. <https://www.techtudo.com.br/tudo-sobre/desert-island/>
- TechTudo. (s.d.). Morph: app muda o visual do celular para ajudar no bem-estar digital. <https://www.techtudo.com.br/tudo-sobre/morph/>
- Oliveira, V. (2019, janeiro 21). App gratuito leva uma das novidades do Android Pie para qualquer celular; veja. Olhar Digital. <https://olhardigital.com.br/2019/01/21/noticias/app-gratuito-leva-uma-das-novidades-do-android-pie-para-qualquer-celular-veja/>
- Pplware. (s.d.). Controlar o tempo no Android com o ActionDash. <https://pplware.sapo.pt/smartphones-tablets/android/controlar-tempo-android-actiondash/>
- Phosphorus Apps. (s.d.). Aplicativos para bem-estar digital. <https://phosphorus-apps.github.io/>

- Attentive Digital Wellbeing. (s.d.). App Store. <https://apps.apple.com/us/app/attentive-digital-wellbeing/id1559421907>.

Capítulo VI - Segurança e saúde no trabalho

A rápida inovação da tecnologia está a afetar todos os cantos das operações de negócios – e a segurança no local de trabalho não é exceção. Os avanços na nanotecnologia, robótica, análise de dados, vídeo e telecomunicações estão a permitir aos empregadores melhorar a segurança no local de trabalho de várias formas, tais como um melhor controlo da saúde dos empregados, reduzindo o stress físico, e mantendo o pessoal fora de perigo.

Por esse motivo, investir em tecnologias de SST não só é fundamental como também é dever de todas as empresas, de acordo com o artigo 162 da Consolidação das Leis de Trabalho (CLT).

O trabalho remoto como é sabido tem imensas vantagens, no entanto é preciso ter atenção às consequências que o trabalhador pode ter com uso excessivo das tecnologias.

Visão

A visão é um dos sentidos mais essenciais para a grande maioria dos seres vivos. O olho é um órgão complexo e com alto grau de desenvolvimento, fundamental para perceber tudo o que está à nossa volta.

O excesso de utilização das tecnologias pode causar:

- ☹️ Olhos secos;
- ☹️ Vista cansada;
- ☹️ Irritação ou comichão

Os olhos podem ficar menos lubrificados com a lágrima natural, ou seja, mais secos. No entanto, há outros problemas associados. A falta de lubrificação pode causar

lesões no olho que resultam do esforço ao focar no ecrã, seja do telemóvel, computador e tablet.

O que fazer para proteger a visão:

1. Fazer pausas a cada hora

Deve levantar-se e focar em algo a pelo menos 5 metros de distância. Não utilize essa pausa para pegar no telemóvel.

2. Pestanejar muitas vezes

Faça o esforço de pestanejar mais vezes os olhos para combater a tendência natural de estar em frente ao ecrã e assim lubrificar os seus olhos.

3. Procurar proteções para ecrã

Existem diversas proteções para ecrãs que diminuem o reflexo e o desconforto da vista.

4. Ajustar o nível de luminosidade

Ao ajustar o nível de luminosidade evita fazer esforços enquanto olha para o ecrã.

5. Ambiente com luz suficiente

Garantir que no local onde se encontra a utilizar o dispositivo tecnológico possui luz suficiente. Deve evitar ambientes escuros com a luminosidade do ecrã no máximo.

6. Colocar o ecrã ao nível dos olhos

É essencial manter o ecrã do computador ao nível dos olhos e evitar estar demasiado perto do ecrã.

Posturas incorretas - problemas de costas e tendinites

O trabalho ao computador é um sinal dos tempos modernos. Embora seja um trabalho mais confortável, existe ainda alguns riscos de saúde associados, como dores musculares. Uma boa postura e organização no posto de trabalho são

fundamentais para manter o conforto e evitar lesões, ou seja, melhora a saúde e o desempenho profissional.

Posturas erradas, movimentos repetitivos levam a danos no sistema musculoesquelético. Estas lesões podem ser episódicas²⁶, transitórias²⁷, persistentes²⁸, ou mesmo irreversíveis.

As zonas do corpo mais afetadas pela postura incorreta quando uma pessoa se encontra sentada a olhar para um computador são:

- Pulso;
- Cotovelo;
- Costas;
- Pescoço;
- Lombar.

As pessoas que trabalham ao computador passam muito tempo na mesma posição e têm tendência a fazer movimentos repetitivos o que contribui para o desenvolvimento destas lesões.

Existem algumas condições que aumentam o risco de lesões musculares relacionadas com o trabalho ao computador:

- Sentar de forma errada;
- Fazer movimentos repetidos (trabalhar com o rato);
- Passar muitas horas na mesma posição;
- Idade avançada;
- Pouca atividade física;
- Trabalhar sob elevados níveis de stress.

²⁶ Aparecem e desaparecem naturalmente

²⁷ Desaparecem com o descanso ou mudança de atividade

²⁸ Mantêm-se durante os períodos de repouso

Existem **4 fatores** que facilitam a adoção de uma postura de trabalho correta durante o trabalho quando se senta ao computador.

- 1- A mesa
- 2- O computador
- 3- A cadeira
- 4- O ambiente de trabalho

Mesa

Se os braços da cadeira não permitirem chegar a cadeira à frente para que consiga colocar as pernas debaixo da mesa, retire os braços ou suba a mesa.

Computador

Deve manter o **rato** por perto para que o pulso esteja direito, não deve estar dobrado ou em esforço e também deve utilizar o rato com delicadeza para reduzir a pressão que exerce nos dedos da mão.

Relativamente ao **teclado**, deve coloca-lo à sua frente, tendo um espaço de 10 a 15 centímetros entre o bordo da mesa e o teclado conseguindo assim, apoiar os antebraços enquanto escreve. A má postura nestas situações pode causar tendinites e deste modo, dificultar a execução de tarefas no computador.

Cadeira

Durante o trabalho sentado, o individuo deve respeitar as seguintes instruções:

- Apoiar as costas;
- Manter as coxas paralelas ao chão e os joelhos ao mesmo nível da anca;
- Apoiar os pés no chão;
- Manter as costas direitas;

Ambiente de Trabalho

É necessário quando se encontra sentado em frente ao computador:

- Manter os objetos que utiliza por perto;
- Ter cuidado quando fala ao telemóvel e escreve no computador ao mesmo tempo.

De modo a prevenir este tipo de lesões deve:

- Fazer pausas regulares;
- Fazer massagens;
- Estar atento aos primeiros sinais de dor.

Peso

Com o aumento do trabalho remoto após a pandemia, o assunto da alimentação surge como um alerta em relação ao consumo de determinados alimentos. Um estudo realizado pela Fiocruz em 2020 mostrou que o consumo de doces e chocolates aumentou 63% com o aumento de pessoas a trabalhar remotamente. As pessoas estando mais tempo em casa têm tendência a comer mais.

O horário e o ritmo laboral têm um grande impacto nos hábitos alimentares e na qualidade das refeições realizadas no dia a dia.

Com o aumento do peso podem surgir algumas consequências tais como:

- Diabetes;
- Colesterol alto;
- Hipertensão;
- Problemas respiratórios;
- Impotências e infertilidade.

Com isto, conclui-se que é importante manter uma alimentação saudável e não ceder devido facto de trabalhar em casa. É importante também praticar exercício físico para fortalecer músculos e prevenir doenças

A relação com a tecnologia está cada vez mais próxima e num ritmo acelerado. Contudo, mesmo que todos esses recursos facilitem a comunicação, aumentem a eficácia e ofereçam diversas opções de formação, há um preço por isso.

O uso da tecnologia traz preocupações para o nosso corpo e existem **doenças** provocadas pelo uso da tecnologia, tais como:

Monofobia

A monofobia é um termo utilizado para descrever o medo de ficar sem contacto com o telemóvel. Normalmente, esta doença aparece nos pré-adolescentes e adolescentes, visto que são os mais consumidores deste tipo de tecnologia e permanecem mais tempo nas redes sociais.

Nem sempre é possível identificar a causa que leva as pessoas a sentirem-se ansiosas por estarem longe do telemóvel ou computador.

Alguns dos sintomas que podem ajudar a identificar esta doença são:

- Sentir ansiedade quando se fica muito tempo longe do telemóvel;
- Fazer várias pausas no trabalho para utilizar o telemóvel;
- Acorda a meio da noite para ir ao telemóvel;
- Carregar várias vezes o telemóvel para garantir que tem sempre bateria;
- Levar o carregador consigo sempre que sai de casa.

Como evitar a dependência:

- Diminuir progressivamente a utilização do telemóvel;
- Colocar o telemóvel a carregar longe da cama;
- Não utilizar o telemóvel nos primeiros 30 minutos após acordar.

Efeito Google

Efeito Google (ou Google effect) é o nome dado à mudança de ordem neurológica humana, que faz com que retenhamos as informações de forma menos intensa quando sabemos que podemos encontrá-las facilmente online.

A origem deste nome é associada à empresa cuja plataforma recebe mais de 3 bilhões de visitas por dia. Este feito consiste numa alteração na maneira como o cérebro processa a informação que chega até nós, selecionando o que é relevante guardar na memória e o que não é relevante.

Nos dias de hoje, a informação está disponibilizada em qualquer lugar e é necessário definir padrões e filtrar o que se deve ou não guardar. Como o ser humano sabe que a qualquer momento consegue encontrar resposta para tudo, esforça-se menos e isto leva a que o cérebro também armazene a informação de um modo menos intenso, esquecendo-se da informação pouco tempo depois.

Síndrome do Toque Fantasma

A síndrome do toque fantasma ocorre quando uma pessoa acha ou sente o telemóvel a vibrar, mas quando pega nele repara que não tem nada no ecrã, ou, mesmo quando ouve o telemóvel a tocar, mas ao pegar no aparelho vê que não existe uma chamada.

A maior parte das vezes acontece quando a pessoa tem vontade de utilizar o telemóvel para ter alguma interação.

Algumas ações que ajudam a diminuir a sensação de síndrome do toque fantasma:

- Quando estiver a conduzir não deixar o telemóvel no bolso;
- Colocar o telemóvel em modo de avião;
- Trocar o telemóvel de bolso;
- Quando estiver a dormir, deixar o telemóvel noutra zona da casa.

Num estudo realizado por *Rorhberg*, 68% das pessoas já tiveram ou têm a síndrome de toque fantasma.

Distúrbio do Sono

O distúrbio do sono ocorre quando as pessoas utilizam aparelhos eletrónicos com o objetivo de adormecer mais rapidamente, contudo o efeito é contraditório. As luzes e os sons emitidos pela televisão, computador, telemóvel, etc... deixam o corpo em estado de alerta, fazendo com que o organismo produza menos melatonina²⁹. Para além disto, é possível que a pessoa sofra de insónias.

Os diferentes distúrbios do sono são os seguintes:

- Insônia;
- Apneia do sono;
- Sonambulismo;
- Paralisia do sono;
- Síndrome das pernas inquietas.

²⁹ A melatonina é um hormônio produzido pela glândula pineal do cérebro, que possui como principal função regular o ciclo circadiano, estimulando o sono ao final do dia.

Referências:

- Banco Santander Totta. (2022). Doenças tecnológicas. Retrieved from <https://www.santander.pt/salto/doencas-tecnologicas>
- Salon Line. (2021). Doenças causadas pelo uso excessivo da tecnologia. Retrieved from <https://www.salonline.com.br/doencas-causadas-pelo-uso-excessivo-da-tecnologia>
- Tua Saúde. (2022). Nomofobia: o que é, sintomas e tratamento. Retrieved from <https://www.tuasaude.com/nomofobia/>
- Interprev. (2020). Posturas ao computador. NewsHealth Interprev 2020. Retrieved from https://www.interprev.pt/wp-content/uploads/2020/04/POSTURAS-AO-COMPUTADOR_NewsHealth_Interprev_2020_protegido.pdf
- Exame. (2021). Saiba como se proteger de doenças trazidas pelo home office. Retrieved from <https://exame.com/bussola/saiba-como-se-proteger-de-doencas-trazidas-pelo-home-office/>
- Chubb. (2022). 4 technologies to improve workplace safety. Retrieved from <https://www.chubb.com/us-en/businesses/resources/4-technologies-to-improve-workplace-safety.html>
- Safeopedia. (n.d.). Occupational safety & health technology (OSHT). Retrieved from <https://www.safeopedia.com/definition/1479/occupational-safety--health-technology-osht>
- Vivo Meu Negócio. (n.d.). Saúde e segurança no trabalho. Retrieved from <https://vivomeunegocio.com.br/saude/expandir/saude-e-seguranca-no-trabalho/>
- Saúde Abril. (2021). Como a tecnologia pode apoiar a saúde do trabalhador. Retrieved from <https://saude.abril.com.br/coluna/com-a-palavra/como-a-tecnologia-pode-apoiar-a-saude-do-trabalhador/>

- Tua Saúde. (2022). Consequências da obesidade. Retrieved from <https://www.tuasaude.com/consequencias-da-obesidade/>

Capítulo VII – Caso de Estudo em Portugal

Nos dias de hoje, onde as pessoas estão cada vez mais imersas no mundo digital, o bem-estar digital tornou-se um tema de extrema relevância em Portugal. Iremos explorar a importância desse conceito e fornecer dados estatísticos sobre o uso das ferramentas digitais em Portugal. Com base nessas informações, poderemos compreender melhor o impacto do mundo digital na vida das pessoas e a necessidade de promover um uso saudável e equilibrado dessas tecnologias. Vamos analisar como o bem-estar digital pode ser um componente fundamental para garantir que os indivíduos possam tirar o máximo proveito das oportunidades oferecidas pelo mundo digital, ao mesmo tempo em que preservam sua saúde mental e emocional.

Em 2017, Portugal destacou-se pela criação da Iniciativa Nacional Competências Digitais (INCoDe.2030), um programa nacional para a promoção do desenvolvimento digital, com a inclusão e literacia digitais e qualificação da população ativa e que tem como objetivo situar o país entre os principais países europeus que lideram na área da competência digital.

A importância dos meios e usos digitais já era evidente, o contexto resultante da pandemia da Covid-19 e a necessidade de confinamento, impôs uma nova lógica de vida e, a partir desta, inúmeros desafios, deixando mais evidente o papel central da conectividade, das interações sociais digitais e competências digitais. A pandemia expôs as vulnerabilidades do espaço digital, as dificuldades em utilizar todo o potencial do mundo digital, seja por problemas com acesso ou por falta de competências digitais e o impacto da desinformação na sociedade, evidenciando a importância de se trazer para o centro do debate os domínios das competências digitais e a inclusão digital.

Durante a pandemia da Covid-19, tornaram-se ainda mais visíveis que o uso intensivo das redes sociais apresenta uma percepção ilusória de domínio do mundo digital, quando parte da população precisa dominar as competências básicas para uma melhor comunicação e interação digital (Moreira et al., 2020; König et al., 2020). Esse cenário complexo tem exigido um rápido progresso na adoção das TIC impactando o modelo de negócio, a educação, a prestação de serviços públicos

e a forma como nos comunicamos e consumimos informação, reforçando a necessidade urgente para que todos os indivíduos tenham acesso às TIC e às competências digitais para utilizá-las. Contudo, a aceleração no uso das TIC evidenciou ainda mais a divisão social que no contexto da era digital se apresenta como divisão digital, destacando uma nova classificação social: incluídos e excluídos digitais. Sobre os processos de apropriação das tecnologias e das novas relações sociais no mundo digital, evidencia-se que os levantamentos quantitativos realizados sobre o acesso ou não à Internet são significativos, mas insuficientes para compreender a complexidade do uso pelos atores. Desta forma, são necessários mais estudos qualitativos e quantitativos acerca dos fatores que geram a divisão digital. Essa nova classificação (divisão digital) é constituída a partir de fatores sociais, económicos, educacionais, cognitivos entre outros. Nessa perspectiva, considerando o desafio enfrentado em Portugal, um país de pouco mais de 10 milhões de habitantes e com idade média de 45 anos, sendo o terceiro país da União Europeia (UE) em rácio de idosos para jovens, para este cenário de transformação digital da sociedade em rede, esse estudo tem como objetivo conhecer e compreender a complexidade das relações sociais e a multiplicidade de configurações que lhes estão inerentes e alargar o conhecimento e a compreensão das novas relações sociais com foco na formação de competências digitais para ampliar a literacia digital dos cidadãos portugueses. Face às metamorfoses que o mundo digital está a viver, e em particular a diversidade de quadros de interação que as redes sociais estão a potenciar nas sociedades desenvolvidas, este projeto de investigação, desenvolvido em Portugal, tem como desafios aumentar o conhecimento sobre o uso das redes sociais em Portugal e conhecer as práticas, perfis e estratégias de utilização das redes sociais em Portugal.

De acordo com os últimos dados estatísticos recolhidos sobre a população (Censos de 2021), Portugal tem cerca de 10 milhões de habitantes.

Assim, em Portugal **existem atualmente 8,73 milhões de utilizadores da internet, em que 8,05 milhões são utilizadores das redes sociais, ou seja, 78,5% da população.**

A **média de idades dos utilizadores ronda os 46 anos**, constatando-se que a população é envelhecida, e em que as maiores percentagens se situam acima dos 45 anos de idade.

15,3% dos utilizadores situa-se entre os 45 e os 54; 14,1% entre os 55 e os 64 e a maior parte, 23,1%, tem mais de 65 anos.

Nas redes sociais em Portugal no início de 2023, o que equivalia a 90,6% da população total com 18 anos ou mais nessa altura e acima nas redes sociais em Portugal no início de 2023, o que equivalia a 90,6% da população total com 18 anos ou mais nessa altura.

De forma mais ampla, 92,2% da base total de usuários da Internet em Portugal (independentemente da idade) usaram pelo menos uma plataforma de media social em janeiro de 2023.

Que meio possuem para aceder à internet?

No início de 2023 existiam 17.54 milhões de ligações à internet via telemóvel. No entanto, é de notar que poderá haver mais do que uma ligação à internet, por exemplo pessoal ou profissional (incluindo mais do que um telemóvel por habitante), por isso é natural que estes números ultrapassem o total da população.

O sistema operativo **Android domina os acessos, com o registo de 68,23%** em novembro de 2022.

Dos 8.73 milhões de utilizadores de internet, uma larga maioria possui telemóvel (98,2%) ou computador (79,4%), para se ligar.

Eis a percentagem de **utilizadores que detêm cada dispositivo em janeiro de 2023**:

Donos de Telemóvel: **98,2%**

Donos de Computador pessoal: **79,4%**

Donos de Tablet: **47,4%**

Quanto tempo passam os portugueses online?

Os utilizadores de internet em Portugal continuam a passar **quase 8 horas online por dia**, verificando-se, no entanto, um decréscimo do tempo online (7h37min – menos 19 minutos do que no ano passado), dedicando mais 7 minutos à TV digital (3h05), menos 3 minutos às redes sociais (2h25min), e a imprensa online ocupou a atenção dos portugueses mais 4 minutos do que em 2022, ou seja, 1h13min.

O tempo investido aumentou a ouvir música em serviços de *streaming*, a ouvir rádio online, podcasts ou a jogar consola.

Do total de tempo investido na internet, **3h42 min é feito através do telemóvel e 3h56min através do computador.**

Portanto, as tendências do digital indicam que apesar de haver mais telemóveis e mais ligações via mobile, o computador continua a ser bastante usado em Portugal.

O que os utilizadores portugueses fazem na internet?

A maioria dos utilizadores em Portugal utiliza a Internet para:

Atividade	2023 (dados de 2022)
Procurar informação	80,5%
Pesquisar como fazer alguma coisa	68,6%
Acompanhar notícias e acontecimentos da atualidade	67,3%
Contactar com amigos e família	66,1%

Atividade	2023 (dados de 2022)
Procurar novas ideias e inspiração	61,3%
Ouvir música	61%
Procurar informações sobre férias, viagens e destinos	60,6%
Saber mais sobre produtos ou marcas	60,5%
Ocupar o tempo livre	52,4%
Ver vídeos, programas de TV e filmes	51,2%

Quais os sites mais visitados?

1. Facebook (64.4 milhões de visitas/mês 2023)
2. Pornhub (62.9 milhões de visitas / mês 2023)
3. A Bola (54.3 milhões de visitas/mês 2023)
4. Sapo (50.2 milhões de visitas/mês)
5. Google (48,5 milhões de visitas/mês em 2023)

6. Xvideos (47 milhões de visitas/mês 2023)
7. Youtube (38.1 milhões de visitas/mês em 2023)
8. Neste ranking surgem outras páginas como: CMJORNAL.PT; Público.pt, JN.pt, Expresso.pt, IPMA.pt e Netflix.

Que conteúdo consomem os portugueses na internet?

O conteúdo vídeo é rei, portanto continua a ser uma tendência digital para 2023.

Os dados mostram que uma **grande fatia de utilizadores (92%) assiste a vídeos** de qualquer tipo, 54,6% a videoclips e 37,7% a vídeos cómicos ou virais.

A TV online é uma opção para 86,4% dos utilizadores que gasta em média 1h por dia. Os jogos online entretêm 65,1% dos utilizadores, maioritariamente utilizando smartphones.

O interesse pelo áudio continua a crescer, mas ainda não ocupa uma fatia significativa: **34,2% dos utilizadores ouve música online, 24,1% ouve rádio ou podcasts.** Apenas 8,2% ouve audiobooks.

Ainda um dado que poderá ser importante para os empreendedores: a consulta de bancos online ou **homebanking é feita por 21,5% dos utilizadores.**

As criptomoedas estão no “bolso” de 17,5% dos utilizadores portugueses.

A utilização das redes sociais em Portugal

O uso das redes sociais continua a crescer, segundo os dados analisados pela Datareportal, 78,5% da população (8,05 milhões) usa as redes sociais, ainda que possam não ser utilizadores únicos, face aos 83,7% do ano passado (os dados podem não ser comparáveis dadas as constantes alterações na forma de recolha feita pelas plataformas de social media).

Uma vez mais as **mulheres lideram em termos de acesso às redes sociais: 52,2%, face aos 47,8% de homens**. Apenas o Twitter apresenta resultados diferentes quanto ao género, mas são dados pouco fiáveis, uma vez que são apurados tendo em conta os nomes das contas e a atividade realizada, e não tanto em informação prestada diretamente pelo utilizador de cada conta.

Quanto ao conteúdo publicado: **70.09% das publicações têm fotografia; 17,76% são vídeos**. A Interação por página no Facebook é, em média, de 0,11%, ou seja, longe do desejável.

Plataformas	Utilizadores (milhões)	Alcance da publicidade face aos utilizadores da internet em Portugal	Evolução do alcance da publicidade 2022-2023
Facebook	5.9	67,6%	-0,8%
Messenger	4.5	52,7%	-4,2%
Youtube	7.43	85,1%	+2,2%
Instagram	5.3	60,7%	-3,6%
TikTok	3.24	37,1%	+14,5%
LinkedIn	4.3	49,3%	+7,5%
SnapChat	1.1	12,6%	10,6 (-12% no último trimestre de 2022)

Plataformas	Utilizadores (milhões)	Alcance da publicidade face aos utilizadores da internet em Portugal	Evolução do alcance da publicidade 2022-2023
Twitter	1.9	21,8%	+35,7%
Pinterest	2.06	23,6%	

Fonte: [Datareportal.com](https://www.datareportal.com)

Os dados que vemos na tabela indicam que a **tendência digital para 2023** será **usar o Youtube, o Facebook e o Instagram para chegar aos seus clientes-alvo, dado o volume de utilizadores que impactam.**

Redes Sociais mais utilizadas

TOP 10 das redes sociais mais usadas em Portugal (por número de utilizadores em cada mês):

1. WhatsApp 87,8%
2. Facebook 83,9%
3. Instagram 81,6%
4. FB Messenger 71,6%
5. TikTok 46%
6. Pinterest 38,1%
7. LinkedIn 35,2%
8. Twitter 35,6%
9. Telegram 31%

10. Snapchat 16,8 usaram pelo menos uma plataforma de mídia social em janeiro de 2023.

Risco e Bem-estar Digital

O aumento do uso da tecnologia poderá ter um impacto na forma como os indivíduos organizam as suas rotinas diárias, tal como se verifica também no PORDATA (2019). O uso excessivo da internet consiste na interação entre diferentes fatores biológicos, psicológicos, sociais e da atividade online realizada. Ainda que o uso da tecnologia possa ser benéfico, de forma geral, a todos os níveis, o seu uso excessivo traz consequências negativas para a vida do indivíduo a nível académico/laboral, social, familiar e pessoal.

Apesar dos possíveis riscos para a saúde, a internet oferece múltiplos benefícios/ bons hábitos e, como tal, não deve ser vista como um dispositivo totalmente criticado e negativo para a sociedade:

- a internet possibilita uma comunicação mais rápida, possui caráter interativo e um grande apoio para a aprendizagem;
- a internet tornou-se importante para o contexto social, para os mais velhos, pois influencia o seu bem-estar, isto é, melhora a satisfação com a vida e melhora o seu bem-estar psicológico;
- relativamente aos estudantes, estes podem obter diversos benefícios como o uso da internet para fins educacionais. A internet pode ser vista como um meio importante para aumentar a satisfação com a vida entre grupos sociais mais frágeis - pessoas com baixo nível económico pode ser usado como um meio para aumentar o apoio social percebido (e.g., Facebook), o que por sua vez diminui os níveis de stress e aumenta o bem-estar psicológico. Isto significa, que a internet pode ser vista como um benefício indireto para a saúde. No entanto, uma das consequências negativas do uso problemático da internet que tem sido apontada é a qualidade de sono, que interfere com outras áreas do funcionamento do indivíduo. O sono é fundamental para a saúde e para um funcionamento global positivo, uma vez que tem um papel fulcral na manutenção do vigor e da saúde mental, além da perceção de bem-estar psicológico e subjetivo do sujeito. Tem-se vindo a verificar que os

jovens com utilização problemática da internet experienciam uma pobre qualidade de sono e têm tendência para ter uma excessiva sonolência diurna.

A tecnologia esta cada vez mais presente no quotidiano dos indivíduos, atraindo as gerações mais novas até às mais velhas. Deste modo, o uso problemático da internet pode ser entendido como uma forma de compensar a falta de apoio social e de escapar dos problemas e da realidade. Como tal, as pessoas ficam sujeitas a certos riscos inerentes à utilização da internet, o que levanta a necessidade de estudar as consequências da sua utilização na qualidade de sono e bem-estar dos indivíduos. Estudos sobre as relações entre o uso problemático da internet e o bem-estar (Pereira, 2021)

Vivemos num mundo dominado pelas redes sociais. Os dispositivos móveis, mais concretamente os telemóveis, estão de tal forma introduzidos no nosso dia a dia, que temos a impressão que sempre vivemos com eles. Os telemóveis vão tendo cada vez mais funcionalidades, proporcionando-nos inúmeros benefícios ao tornar a comunicação mais rápida e otimizada, automatizando as tarefas da vida prática, tais como, pagar contas, fazer compras...etc, e têm na minha opinião a grande vantagem de facilitar o acesso rápido às diferentes áreas do conhecimento.

A Internet é um meio e não um fim. Ou seja, as pessoas não se tornam dependentes da Internet, mas sim das suas atividades online. Nesse sentido, existem diferentes áreas que podem potenciar o seu uso excessivo: **jogos online, redes sociais, multimédia, compras, pesquisas, entre outras.**

Por outro lado, de acordo com vários estudos realizados em Portugal, é possível apontar um perfil de risco relacionado com o uso excessivo da tecnologia: jovens com alterações do humor, do sono, do comportamento alimentar, isolados socialmente, com baixo autocontrolo, estilo parental permissivo ou autoritário, com retenção escolar e sem prática de exercício físico.

Em Portugal, o bem-estar digital é de extrema importância, especialmente considerando o crescente uso de tecnologia e a realização de formações online. Promover o bem-estar digital é essencial para garantir que as pessoas possam aproveitar os benefícios do mundo digital de forma saudável e equilibrada. Ao

investir em formações online e fornecer recursos adequados, podemos capacitar os indivíduos a aproveitar ao máximo as oportunidades digitais, ao mesmo tempo em que desenvolvem habilidades essenciais para se protegerem dos potenciais riscos e impactos negativos.

Com o aumento do uso dos media, a formação online apresenta uma vantagem significativa em termos de custos. Ao optar por formações através de meios digitais, as organizações e os indivíduos podem economizar em despesas associadas a deslocações, alojamento e materiais físicos. Além disso, a formação online permite alcançar um público mais amplo, eliminando barreiras geográficas e facilitando o acesso a conteúdos de qualidade a um custo mais acessível. Dessa forma, as formações online tornam-se uma opção atrativa e eficiente para aquisição de conhecimentos e desenvolvimento profissional.

Referências:

- Pereira, B. F. A. (2021). Relação entre o uso problemático da internet, qualidade de sono e bem-estar: Um estudo em jovens adultos [Relationship between problematic internet use, sleep quality, and well-being: A study in young adults]. Universidade Católica Portuguesa, Braga.
- Datareportal. (n.d.). Retrieved from <https://datareportal.com/>
- Relatório sobre o digital para 2022: a utilização da internet e das redes sociais em Portugal [Report on digital for 2022: Internet and social media usage in Portugal]. (n.d.).

Capítulo VIII - Digitalização progressiva na vida quotidiana – Estado Eletrónico - estudo de caso da Estónia

O estado da vida digital na Estónia pode dar uma panorâmica estatística. Em 2022, cerca de 78% da população da Estónia era utilizadora das redes sociais, ou seja, 1,04 milhões de utilizadores de redes sociais na Estónia. Prevê-se que este número aumente para 1,06 milhões de utilizadores de redes sociais em 2027. (<https://www.statista.com/statistics/568898/predicted-number-of-social-network-users-in-estonia/#:~:text=In%202022%2C%20there%20was%20an,social%20media%20users%20in%202022>).

Mas as tendências digitais e a evolução da realidade são mais rápidas do que as estimativas. Em janeiro de 2023, já existiam 1,07 milhões de utilizadores de redes sociais. Os dados das principais plataformas de redes sociais indicam que, no início de 2023, havia 929 mil utilizadores com mais de 18 anos que utilizavam as redes sociais na Estónia, o que equivalia a 87,3 % da população total com 18 anos ou mais nessa altura. De um modo mais geral, 87,5% da base total de utilizadores da Internet na Estónia, independentemente da idade, utilizava pelo menos uma plataforma de redes sociais em janeiro de 2023. 52,8 % dos utilizadores das redes sociais eram mulheres e 47,2 % eram homens.

Um total de 1,94 milhões de ligações de telemóveis estavam ativas na Estónia no início de 2023, sendo este número equivalente a 146,8% da população total.

1,22 milhões de utilizadores da Internet estavam na Estónia no início de 2023, quando a penetração da Internet era de 92,3%.

Em janeiro de 2023, a população total de Estónia era de 1,32 milhões. Os dados mostram que a população de Estónia diminuiu 3 076 (-0,2%) entre 2022 e 2023. 52,5% da população é do sexo feminino, enquanto 47,5% é do sexo masculino. 69,7% viviam em centros urbanos e 30,3% viviam em zonas rurais. (<https://datareportal.com/reports/digital-2023-estonia>).

As análises indicam estas tendências:

- Crescimento de dois dígitos nos utilizadores das redes sociais
- Grandes ganhos para o YouTube, Instagram e TikTok
- Novos conhecimentos sobre as preferências das redes sociais a nível mundial
- A ascensão do comércio social
- Aumentos significativos no custo dos anúncios nas redes sociais.

O Facebook foi o principal website de redes sociais com base no número de visitas na Estónia em 2022, com uma quota de cerca de 70 por cento de todas as visitas a sites de redes sociais. O Twitter ficou em segundo lugar, com cerca de nove por cento de todas as visitas a sítios de redes sociais na Estónia. (<https://www.statista.com/statistics/1165914/market-share-of-the-most-popular-social-media-websites-in-estonia/>).

Utilizadores do Facebook na Estónia em 2023

Os dados publicados nos recursos publicitários do Meta indicam que o Facebook tinha 690,4 mil utilizadores na Estónia no início de 2023.

No entanto, o Meta fez alterações importantes à forma como os seus recursos publicitários comunicam os dados de alcance de audiências nos últimos meses - incluindo revisões significativas aos seus dados de audiências de base para o Facebook - pelo que os números aqui apresentados podem não ser diretamente comparáveis com os números publicados noutros relatórios.

Globalmente, o Facebook é a rede social mais popular, seguido do Twitter, Orkut e Rate.ee. A minoria russa é ativa na utilização das redes sociais. Alguns estudos sugerem que são também utilizadores frequentes das suas próprias comunidades linguísticas, especialmente *odnoklassniki* (Одноклассники), que é utilizada com muita frequência por mais de 40% dos utilizadores das redes sociais de língua russa. No entanto, tal como observado noutros países, mesmo as aplicações mais populares, como o Facebook ou o YouTube, não envolvem todos os utilizadores das redes sociais.

As estatísticas da Socialbakers mostram que a utilização do Facebook na Estónia é de cerca de 40% em relação à população do país e de 51% em relação ao número de utilizadores da Internet registados. O número total de utilizadores do Facebook na Estónia é superior a 500.000. O grupo etário dos maiores utilizadores (28%) em 2013 era o dos 25-34 anos, seguido dos utilizadores na faixa etária dos 18-24 anos - que representam um quarto de todos os utilizadores.

De acordo com um estudo realizado pela Estonian Business School, as empresas estónias estão apenas a começar a utilizar as redes sociais para fins comerciais. 38% das empresas inquiridas acreditam que as redes sociais são muito importantes para o futuro da sua empresa.

Na Estónia, considera-se que o Facebook tem o maior potencial como canal para as PME (78% utilizam o Facebook para promover a sua empresa, 11% utilizam o blogue e 5% o YouTube). Consideram que os principais benefícios da utilização das redes sociais são a apresentação da empresa aos clientes, o aumento das visitas ao website e o desenvolvimento de novas relações com os clientes. (<https://businessculture.org/eastern-europe/estonia/social-media-guide/>).

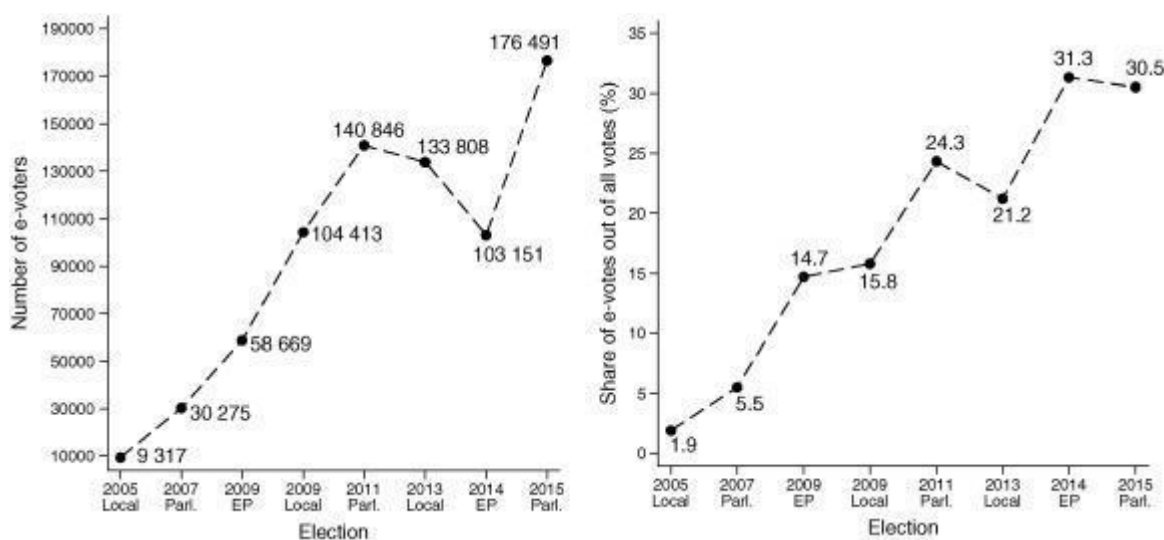
Eleições na Internet

A Estónia foi o primeiro e continua a ser o único país a realizar eleições pela Internet a nível nacional. Nas últimas eleições gerais, realizadas na primeira semana de março de 2023, registou-se um recorde de votos online em comparação com os votos físicos - 51% das pessoas votaram através do computador.

(https://e-estonia.com/online-voting-the-future-of-democracy-or-a-niche-trend-mihkel-solvak-professor-and-researcher/?fbclid=IwAR1rbRkE_ncK8cHAcgvE2CYRVouLiph215PJWlcWPEQi58XqGJJNIELzVeM).

O voto eletrónico tornou-se um modo de votação amplamente utilizado na Estónia. No entanto, o número agregado de eleitores eletrónicos pode disfarçar uma situação em que a tecnologia não se difundiu através das fronteiras sociais, mas em vez disso está a ser cada vez mais utilizada por uma subpopulação distinta de eleitores com bons recursos e conhecimentos tecnológicos. Uma verdadeira difusão ao longo do tempo significaria que os eleitores de um vasto setor da população, independentemente do seu estatuto social ou nível de recursos, utilizam o voto eletrónico.

Desde 2005, a Estónia tem eleições eletrónicas em que os eleitores elegíveis podem votar através da Internet. A votação pela Internet tem sido utilizada em eleições locais, nacionais e europeias. O número de eleitores eletrónicos nas primeiras eleições eletrónicas foi de apenas 9317. No entanto, o número aumentou em cada eleição seguinte, atingindo 176 491 nas eleições nacionais de 2015.



Dynamics of e-voting in Estonia, 2005–2015.

Fonte: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0740624X1630096X>

A experiência da utilização do voto eletrónico na Estónia mostra que a tecnologia não deve ser considerada como um obstáculo, mas sim como um facilitador da participação política. A ressalva é que a tecnologia apenas proporciona um modo eficiente de participação; os obstáculos estruturais que inibem a participação em geral, independentemente do modo de votação, muito provavelmente não serão afetados. No entanto, a tecnologia em si não parece excluir ninguém, como sugerem os cétricos.

O voto eletrónico difundiu-se entre um grupo vasto e heterogéneo de eleitores estónios e não se tornou apenas uma forma de participação exclusiva para alguns privilegiados. O facto de os eleitores eletrónicos estónios constituírem um grupo alargado e heterogéneo foi demonstrado de forma convincente pelo ajuste do modelo, que passou de excelente a extremamente fraco. Por conseguinte, as novas tecnologias de voto não são necessariamente exclusivas, como sugeriram os

primeiros estudos sobre o voto eletrónico, mas são inclusivas para uma vasta gama de tipos de eleitores.

Um pré-requisito para o voto eletrónico é um cartão de identificação eletrónico do tamanho de um cartão de crédito, que é obrigatório para todos os residentes na Estónia. Utilizando a identificação digital, os eleitores podem utilizar os seus computadores pessoais, quando ligados à Internet e equipados com um leitor de cartões inteligentes, para votar eletronicamente.

A votação eletrónica envolve três etapas:

- * Primeiro, o utilizador abre o site e, com o seu bilhete de identidade e o primeiro código PIN para se identificar, entra no sistema;
- * segundo, depois de o sistema ter verificado a identidade do eleitor, apresenta a lista de candidatos por partido no respetivo distrito do eleitor
- * terceiro, clicando no nome de um candidato e introduzindo o seu segundo código PIN, o eleitor vota.

Do ponto de vista técnico, a votação eletrónica exige o acesso à Internet e um nível mínimo de conhecimentos de informática, que não são universais na Estónia. No entanto, o ato de votar online não é mais difícil do que outras atividades online, como os serviços bancários ou as compras.

Foram utilizados dados de oito eleições eletrónicas realizadas entre 2005 e 2015 na Estónia para investigar as alterações no perfil dos eleitores eletrónicos e compará-los com os eleitores que votam por meios convencionais. Devido ao facto de a percentagem agregada de eleitores eletrónicos ter aumentado em cada eleição, com um terço dos eleitores a votar remotamente através da Internet, não havia provas conclusivas sobre se a nova tecnologia de votação se tinha difundido de forma homogénea entre a população votante ou se continuava a ser um canal para os mais habilidosos e privilegiados. Estes resultados mostram que a difusão se verificou, mas só depois das três primeiras eleições por via eletrónica. Assim, a votação pela Internet tem potencial para ser utilizada por uma vasta gama de tipos de eleitores, ultrapassar divisões sociais e emergir como uma tecnologia de votação

inovadora e inclusiva.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0740624X1630096X>).

A votação pela Internet ajuda a reduzir os riscos inerentes ao voto por correspondência e às máquinas de voto eletrónico. Permite também reduzir o custo do voto em papel em quase 50 %. Além disso, o voto na Internet representa também uma ótima oportunidade de participação para aqueles que, por exemplo, vivem no estrangeiro. O mesmo se aplica às pessoas que têm dificuldade em deslocar-se a uma secção de voto no dia das eleições.

Ao reforçar constantemente todos os aspetos de segurança relacionados com o voto na Internet, o não-voto é apenas uma questão de descontentamento político. As pessoas têm sempre a possibilidade de participar se quiserem, e como devem. Mas os problemas de confiança não podem estar na tecnologia quando se vive numa sociedade digital. Salvar a participação também protege a legitimidade democrática da política e da tomada de decisões - um objetivo pelo qual todos os governantes do mundo devem se esforçar.
<https://e-estonia.com/when-will-other-countries-join-estonia-in-voting-on-the-internet/>).

E-banking

99% das transações bancárias na Estónia são efetuadas online. É difícil descrever o enorme papel que os bancos da Estónia desempenharam na criação e promoção das soluções de governo eletrónico do país. Os bancos não só abraçaram a identidade eletrónica de todo o coração, incentivando os clientes a utilizarem os seus cartões de identificação para transações seguras, chegando mesmo a oferecer gratuitamente leitores de cartões, como também ajudaram a colocar a população online, desenvolvendo e oferecendo serviços bancários de alta qualidade através da Internet.

Os utilizadores dos serviços bancários beneficiam da conveniência de ter serviços online de fácil utilização disponíveis 24 horas por dia, 7 dias por semana, uma grande melhoria em relação ao horário bancário normal. O sistema bancário eletrónico da Estónia é simples, seguro e praticamente instantâneo.

Com base nas alterações regulamentares de 2017, a abertura de uma conta bancária é agora possível online utilizando um cartão de identidade eletrónico ou de residência eletrónica, uma gravação de uma entrevista em vídeo e tecnologia de reconhecimento facial. Os bancos estão a trabalhar arduamente para desenvolver soluções técnicas que lhes permitam receber clientes em qualquer lugar sem uma reunião presencial, reforçando a segurança da identificação do cliente. (https://e-estonia.com/solutions/ease_of_doing_business/e-banking/).

Cibersegurança

Várias empresas estónias criaram um vasto conjunto de gamas e exercícios cibernéticos para formar os trabalhadores de todos os tipos de organizações. Os trabalhadores regulares de todos os setores necessitam de formação em ciber-higiene para reforçar a resiliência da sua organização, enquanto os especialistas em TI e cibersegurança podem praticar a defesa dos seus servidores contra atacantes maliciosos. Por último, mas não menos importante, os gestores de nível C podem aperfeiçoar as suas capacidades de tomada de decisões e testar o comportamento da sua organização sob ataque - um ativo valioso para garantir que está preparado para um ataque real.

A resiliência digital e a ciber-higiene são, sem dúvida, dois temas que irão desempenhar um papel muito mais importante na área da educação de jovens e adultos, pelo que vale a pena preparar-se para eles já hoje.

Para citar uma organização, a CR14 (Cyber Range 14) é uma fundação criada pelo Ministério da Defesa da Estónia, cuja responsabilidade é oferecer e desenvolver formação em cibersegurança. A fundação presta serviços a parceiros nacionais e internacionais:

- Estonian Cyber Range (Governo da Estónia e outras organizações do sector público)
- NATO Cyber Range (Estados membros da NATO)
- Open Cyber Range (empresas, startups, todo o setor privado; o OCR também será implementado nos programas de inovação e startups da NATO)
- Classified Cyber Range

(<https://e-estonia.com/solutions/cyber-security/cyber-range-exercises/>).

A KSI é uma tecnologia de cadeia de blocos concebida na Estónia em 2007 e utilizada a nível mundial para garantir que as redes, os sistemas e os dados estão livres de compromissos, mantendo simultaneamente 100% de privacidade dos dados.

Uma cadeia de blocos é um livro-razão público distribuído - uma base de dados com um conjunto de regras pré-definidas sobre a forma como o livro-razão é anexado pelo consenso distribuído dos participantes no sistema. Devido à sua propriedade amplamente reconhecida, a tecnologia de cadeia de blocos torna também impossível alterar os dados já existentes na cadeia de blocos. O país está a utilizar a cadeia de blocos a nível nacional.

Com a cadeia de blocos KSI implantada nas redes governamentais da Estónia, a história não pode ser reescrita por ninguém e a autenticidade dos dados eletrónicos pode ser matematicamente comprovada. Isto significa que ninguém - nem hackers, nem administradores de sistemas, nem mesmo o próprio governo - pode manipular os dados e sair impune.

(<https://e-estonia.com/solutions/cyber-security/ksi-blockchain/>).

Capítulo IX - Caixa de ferramentas - Aplicações disponíveis e ligações úteis para melhorar a segurança online

Num mundo cada vez mais conectado, é crucial manter um elevado nível de segurança enquanto se participa em atividades na Internet. A proteção de informações sensíveis, a defesa contra ameaças cibernéticas e a salvaguarda da privacidade tornaram-se fundamentais. Felizmente, estão disponíveis inúmeras aplicações e recursos online para ajudar as pessoas a melhorar a sua segurança. Aqui iremos explorar uma variedade de aplicações existentes e fornecer ligações úteis que podem ajudá-lo a manter-se seguro e protegido no domínio digital.

Rede privada virtual (VPN)

O VPN é uma ferramenta valiosa para proteger a sua presença online, encriptando a sua ligação à Internet e fornecendo um túnel privado para a transmissão de dados. Eis alguns serviços VPN fiáveis:

NordVPN (<https://nordvpn.com/>): NordVPN oferece encriptação robusta, uma grande rede de servidores em todo o mundo e funcionalidades adicionais como VPN dupla e Onion Over VPN.

ExpressVPN (<https://www.expressvpn.com/>): ExpressVPN oferece excelentes velocidades, uma vasta gama de localizações de servidores e uma interface de fácil utilização, tornando-o uma escolha popular entre os utilizadores.

CyberGhost (<https://www.cyberghostvpn.com/>): CyberGhost centra-se na facilidade de utilização e oferece fortes características de segurança, incluindo bloqueio de anúncios e proteção contra malware.

Gestores de palavras-passe

É essencial utilizar palavras-passe únicas e complexas para cada conta online. Os gestores de palavras-passe ajudam a criar palavras-passe fortes e a armazená-las de forma segura. Considere as seguintes opções:

LastPass (<https://www.lastpass.com/>): LastPass permite a geração, armazenamento e preenchimento automático de palavras-passe em vários dispositivos. Incorpora funcionalidades de segurança avançadas, como a autenticação de dois fatores (2FA).

1Password (<https://1password.com/>): 1Password oferece armazenamento seguro de palavras-passe, sincronização entre dispositivos e a capacidade de armazenar outras informações sensíveis, como detalhes de cartões de crédito e notas seguras.

Dashlane (<https://www.dashlane.com/>): Dashlane privilegia a simplicidade e fornece gestão de palavras-passe, funcionalidades de carteira digital e monitorização da dark web para detetar potenciais violações.

Autenticação de dois fatores (2FA)

A implementação da 2FA acrescenta uma camada extra de segurança às suas contas online. Requer um método de verificação secundário, como um código enviado para o seu dispositivo móvel. Muitas plataformas online populares oferecem opções 2FA, incluindo:

Google Authenticator (<https://authy.com/>): Google Authenticator gera senhas de uso único baseadas no tempo (TOTP) para uso em 2FA. Suporta vários serviços online e está disponível para iOS e Android.

Authy (<https://authy.com/>): Authy é uma aplicação 2FA amplamente utilizada que suporta a sincronização de vários dispositivos, tornando-a conveniente para utilizadores com vários dispositivos.

Microsoft Authenticator (<https://www.microsoft.com/en-us/account/authenticator>): Microsoft Authenticator oferece a funcionalidade 2FA para contas Microsoft, bem como compatibilidade com outras plataformas.

Antivirus and Antimalware Software

É essencial proteger os seus dispositivos contra malware e vírus. Estas soluções antivírus e antimalware de renome podem ajudá-lo a manter um ambiente digital seguro:

Norton (<https://us.norton.com/>): Norton fornece proteção antivírus e antimalware abrangente, juntamente com funcionalidades adicionais como uma VPN e um gestor de palavras-passe.

Bitdefender (<https://www.bitdefender.com/>): Bitdefender oferece poderosas capacidades antivírus e antimalware, monitorização de ameaças em tempo real e funcionalidades centradas na privacidade.

Malwarebytes (<https://www.malwarebytes.com/>): Malwarebytes é especializada na deteção e remoção de malware, incluindo ransomware, adware e spyware.

Browser com segurança reforçada

A escolha de um browser seguro é crucial para proteger as suas atividades online. Considere utilizar as seguintes opções:

Mozilla Firefox (<https://www.mozilla.org/en-US/firefox/>): Firefox sublinha

Sugerimos que partilhe com os alunos adultos estas ligações úteis para a segurança online:

1. Gestores de palavras-passe:

- LastPass: <https://www.lastpass.com/>
- 1Password: <https://1password.com/>
- Dashlane: <https://www.dashlane.com/>

Comentário: Os gestores de palavras-passe ajudam-no a gerar e armazenar palavras-passe fortes e únicas para todas as suas contas online, reduzindo o risco de vulnerabilidades relacionadas com palavras-passe. Também oferecem funcionalidades como o preenchimento automático e a partilha segura de palavras-passe.

2. Aplicações de autenticação de dois fatores (2FA):

- Google Authenticator: <https://authenticator.google.com/>
- Authy: <https://authy.com/>
- Microsoft Authenticator:
<https://www.microsoft.com/en-us/account/authenticator>

Comentário: As aplicações 2FA proporcionam uma camada extra de segurança, exigindo um segundo fator de autenticação, normalmente uma palavra-passe de uso único baseada no tempo (TOTP), juntamente com a sua palavra-passe. São essenciais para proteger as suas contas online.

3. Serviços de rede privada virtual (VPN):

- NordVPN: <https://nordvpn.com/>
- ExpressVPN: <https://www.expressvpn.com/>
- CyberGhost: <https://www.cyberghostvpn.com/>

Comentário: Os VPNs encriptam a sua ligação à Internet e encaminham-na através de servidores seguros, protegendo as suas atividades online de olhares curiosos e aumentando a sua privacidade. São particularmente úteis quando se liga a redes Wi-Fi públicas.

4. Software antivírus e anti-malware:

- Avast: <https://www.avast.com/>
- Malwarebytes: <https://www.malwarebytes.com/>
- Bitdefender: <https://www.bitdefender.com/>

Comentário: O software antivírus e anti-malware ajuda a detetar e remover malware, vírus e outro software malicioso dos seus dispositivos, garantindo que o seu sistema permanece seguro. As verificações regulares e a proteção em tempo real são importantes para manter um ambiente digital seguro.

5. Extensões Browser:

- HTTPS Everywhere: <https://www.eff.org/https-everywhere>
- Privacy Badger: <https://privacybadger.org/>
- uBlock Origin: <https://ublockorigin.com/>

Comentário: Estas extensões aumentam a segurança da navegação, impondo ligações HTTPS, bloqueando o rastreio indesejado e filtrando anúncios maliciosos. Melhoram a sua privacidade online e protegem-no contra potenciais ameaças.

6. Mensagens encriptadas e aplicações de comunicação:

- Signal: <https://signal.org/>
- Telegram: <https://telegram.org/>
- WhatsApp: <https://www.whatsapp.com/>

Comentário: Estas aplicações oferecem encriptação de ponta a ponta, mensagens seguras e chamadas de voz/vídeo, garantindo que as suas conversas permanecem privadas e protegidas. Dão prioridade à privacidade do utilizador e são amplamente reconhecidas pelas suas funcionalidades de segurança.

7. Serviços de correio eletrónico seguro:

- ProtonMail: <https://protonmail.com/>
- Tutanota: <https://tutanota.com/>
- Hushmail: <https://www.hushmail.com/>

Comentário: Estes serviços fornecem comunicação por correio eletrónico encriptada, protegendo as suas mensagens contra o acesso não autorizado e a vigilância. Dão prioridade à privacidade do utilizador e oferecem funcionalidades como e-mails autodestrutivos e encriptação avançada.

8. Encriptação e armazenamento de ficheiros:

- VeraCrypt: <https://www.veracrypt.fr/>
- Cryptomator: <https://cryptomator.org/>
- Sync.com: <https://www.sync.com/>

Comentário: Estas ferramentas permitem encriptar ficheiros e armazená-los de forma segura, garantindo que apenas os utilizadores autorizados possam aceder ao

conteúdo encriptado. Fornecem uma camada adicional de proteção para dados sensíveis armazenados nos seus dispositivos ou na nuvem.

9. Motores de pesquisa centrados na privacidade:

- DuckDuckGo: <https://duckduckgo.com/>

Contato



Kre-Aktywni:

Łódź/Poland

e-mail: kreaktywni@onet.pl



Previform:

Ponte de Lima/Portugal

e-mail: geral@previform.pt



People to People:

Tallin/Estonia

e-mail: office@ptpi.network

Site do projeto

