

Coordenação e edição de Ana Teresa Alves (FCSH-UAc - ana.tc.alves@uac.pt)

Autor:

Carlota Branco, Daniela Miranda,
Mariana Cimbron, Nina Silva, Rita
Pereira e Rute Pavão (estudantes do 3.º
ano de Psicologia FCSH-UAc)

Micro-hábitos: pequenas ações que fazem diferença

Já reparaste que em diversos lugares e situações (estar à espera de um autocarro ou dos teus pais), ou seja, em momentos de tédio, dás por ti a mexer no telemóvel? A isto chamamos "hábito". **No entanto, quando esse comportamento se torna compulsivo e passa a ter consequências negativas para a nossa vida, pode ser considerado um vício.** Um hábito é um comportamento que, através da repetição, o cérebro aprende a fazer de forma automática, com pouco ou nenhum esforço, como, por exemplo, a ação de amarrar os sapatos. Em tempos exigiu-te pensar nos passos a executar, agora já o fazes de modo automático. Os hábitos são as ferramentas que usas para fazer as coisas do dia a dia de forma fácil, para que possas focar-te no que é divertido e importante. Ajudam-te a poupar energia mental para te focares noutras coisas e a organizar a tua vida.

A nossa cabeça tem um esquema para te viciar no telemóvel: é o ciclo gatilho, rotina e recompensa. Começa com o gatilho, que pode ser o som da notificação ou o tédio. Automaticamente, passas para a rotina: desbloqueias o telemóvel e comesças a fazer *scroll*. A seguir vem a recompensa, a sensação rápida de alívio ao ver que gostaram da tua publicação. O teu cérebro regista este ciclo como algo *fácil e fixe* e, quanto mais o repetes, mais automático se torna, fazendo com que seja cada vez mais difícil largar o telemóvel. Nos dias de hoje, o telemóvel faz parte de



Foto criada pela Inteligência Artificial

quase tudo o que os adolescentes fazem: conversar com amigos, ver vídeos, estudar ou apenas passar o tempo. No entanto, muitos sentem que passam demasiadas horas no ecrã e que isso afeta a concentração, o sono e até o humor. A boa notícia é que melhorar a relação com o telemóvel não exige mudanças difíceis nem proibições radicais. Pequenas ações diárias podem fazer uma grande diferença. Chamamos a estas ações **micro-hábitos digitais**.

Os micro-hábitos digitais são pequenas tarefas, tão simples que quase não custam esforço, mas ajudam-nos a ganhar mais controlo. Por exemplo, colocar o telemóvel em modo não perturbar durante apenas dez minutos enquanto se faz os

trabalhos de casa. Dez minutos passam depressa, mas este tempo é suficiente para treinar o foco sem distrações. Outro micro-hábito muito útil é parar durante três segundos antes de abrir uma aplicação e perguntar: "O que venho aqui fazer?". Esta pequena pausa ajuda a evitar o *scroll* automático que consome tempo sem darmos por isso. Também podes mudar o ambiente para tornar o telemóvel menos tenta-

dor. Carregá-lo longe da cama faz com que seja mais fácil adormecer e evita que comeces o dia com redes sociais. Organizar as aplicações em pastas, especialmente as mais viciantes, reduz a vontade de as abrir "só por abrir". E definir um limite diário para uma aplicação pode criar uma grande diferença ao longo do tempo.

O importante é perceber que não é preciso mudar tudo de uma vez. Começar pequeno aumenta a probabilidade de sucesso e evita a sensação de falha. Quando os micro-hábitos se repetem, tornam-se automáticos e ajudam as pessoas a ter mais tempo para si, para estudar, descansar ou fazer o que realmente gostam. No fundo, trata-se de usar o telemóvel sem deixar que ele use demasiado de nós.

É a tua vez

Chegou a tua vez de aplicares tudo o que aprendeste: instala uma aplicação, pode ser a "Forest - Mantenha o foco". Escolhe um tempo para te concentrares a estudar e não mexeres no telemóvel. A app vai "plantar" uma árvore virtual e, se saíres da

mesma para ir mexer no telemóvel, a árvore morre. Quanto mais tempo de estudo tiveres mais a tua árvore irá crescer.



Leituras

Toma mais conhecimento dos malefícios e benefícios do "mundo virtual" acedendo a <https://www.desliga.pt/blog>

