

PROTÓTIPO DE APLICATIVO ANDROID PARA MODERAÇÃO DO USO DAS REDES SOCIAIS

João Arthur Lothamer Fernandes ¹ Matheus Leandro Ferreira ²

Resumo:

O uso crescente de redes sociais e smartphones traz preocupações sobre seus efeitos negativos na saúde mental e bem-estar dos usuários. Essas plataformas incentivam um uso prolongado para maximizar lucros através de anúncios, o que gera a necessidade de soluções que promovam um uso mais equilibrado e consciente. Este trabalho tem como objetivo desenvolver um protótipo de aplicativo Android que ajude os usuários a moderar o tempo gasto em redes sociais, fornecendo ferramentas de monitoramento e alertas para estimular um uso controlado dessas plataformas. O protótipo foi desenvolvido utilizando a IDE Android Studio e o sistema de design Material Design 3 para criar uma interface intuitiva. Foram implementadas funcionalidades de monitoramento e notificações, com permissões específicas para listar aplicativos, acessar dados de uso e enviar notificações ao usuário, visando facilitar o controle do tempo de uso de redes sociais. O protótipo permite que os usuários acompanhem o tempo de uso diário, definam metas e recebam notificações quando os limites forem excedidos, promovendo uma conscientização sobre hábitos digitais. A simplicidade do design e a precisão das notificações fazem do aplicativo uma ferramenta prática para o gerenciamento do uso de redes sociais, auxiliando na construção de uma relação mais saudável com a tecnologia. A pesquisa contribui para o campo da saúde digital, oferecendo uma solução acessível para moderar o uso de redes sociais e incentivando práticas que minimizem os impactos negativos desse uso excessivo. Como limitações, destaca-se a necessidade de mais testes práticos para validação da eficácia do aplicativo. Trabalhos futuros podem integrar o protótipo a outras plataformas e incluir inteligência artificial para análise de padrões de uso.

Palavras-chave: Redes sociais; Saúde digital; Aplicativos Móveis.

¹Curso de Ciência da Computação, Universidade do Extremo Sul Catarinense (UNESC), Criciúma - SC - Brasil. joao.lothamer@unesc.net

²Orientador, Curso de Ciência da Computação, Universidade do Extremo Sul Catarinense (UNESC), Criciúma - SC - Brasil. mlf@unesc.net

ABSTRACT: The growing usage of social networks and smartphones brings concern about its negative effects on the mental health and well-being of the users. These platforms stimulate prolonged usage as a way to maximize profit through advertisement, what highlights the need for solutions that promote a more balanced and conscious usage. This study aims to develop an Android prototype application that helps users moderate the time spent on social media by providing monitoring tools and alerts to encourage controlled use of these platforms. The prototype was developed using the Android Studio IDE and the Material Design 3 system to create an intuitive interface. Monitoring and notification features were implemented, with specific permissions to list apps, access usage data, and send notifications to the user, facilitating control over social media usage time. The prototype allows users to track daily usage, set goals, and receive notifications when limits are exceeded, promoting awareness of digital habits. The design's simplicity and the precision of notifications make the app a practical tool for managing social media use, helping users to build a healthier relationship with technology. This research contributes to the field of digital health by offering an accessible solution to moderate social media usage and encouraging practices that minimize the negative impacts of excessive use. As a limitation, the need for more practical testing to validate the app's effectiveness is noted. Future works may integrate the prototype with other platforms and include artificial intelligence to analyze usage patterns.

Keywords: Social network; Digital health; Mobile applications.

1 INTRODUÇÃO

As redes sociais são plataformas acessíveis pela internet que conectam perfis de usuários entre si e aos conteúdos que esses usuários geram, tanto individualmente quanto em comunidades (Obar; Wildman, 2015).

Essas plataformas vêm transformando a forma como as pessoas se expressam, compartilham informações e se mantêm atualizadas, assumindo um papel importante no cotidiano de milhões de pessoas ao redor do mundo (Zubair; Khan; Albashari, 2023).

Para acessar as redes sociais é necessário algum dispositivo. Dados recentes apontam uma tendência crescente no uso diário de smartphones, o que reflete diretamente no tempo dedicado às redes sociais. No Brasil, o tempo médio diário de uso de smartphones está entre os mais altos

do mundo, chegando a cerca de 5h23, das quais aproximadamente 3h49 são dedicadas às redes sociais (Howarth, 2023; Dixon, 2024).

O modelo de negócio das redes sociais consiste na venda de anúncios nessas plataformas, o que significa que quanto mais tempo os usuários permanecem online, mais anúncios visualizam, aumentando assim os lucros dessas plataformas. Esse modelo de negócios incentiva o desenvolvimento das redes sociais de modo a maximizar a retenção da atenção dos usuários (Bhargava; Velasquez, 2021).

Isso pode ser verificado através das funcionalidades presentes nas redes sociais, que prendem a atenção do usuário por um longo período de tempo e que incentivam o usuário a interagir ao longo do dia.

Exemplos de funcionalidades usadas para prender a atenção por um longo período são a rolagem infinita, que torna o fluxo de conteúdo contínuo, e a recomendação de conteúdos de forma precisa e personalizada, que aumenta as chances do usuário se engajar com o conteúdo exibido (Rixen et al., 2023; Qin; Omar; Musetti, 2022).

O aumento do acesso a smartphones e à internet, junto com o aumento do tempo de uso das redes sociais, traz à tona discussões sobre os potenciais efeitos adversos na saúde mental e no bem-estar dos usuários. A literatura recente apresenta um conjunto de evidências que associam o uso excessivo de redes sociais ao aumento da ansiedade, sintomas depressivos, baixa autoestima e dificuldades de concentração, o que pode, a longo prazo, prejudicar a qualidade de vida das pessoas (Zubair; Khan; Albashari, 2023).

No campo de estudos sobre vícios, pesquisas apontam que o uso prolongado das redes sociais pode desencadear sintomas análogos aos observados em vícios de substâncias químicas, tais como a vontade de usar redes sociais sem conseguir moderar o uso, a satisfação causada por esse uso e a tolerância, com o aumento progressivo do tempo dedicado a essa atividade (Kuss; Griffiths, 2017).

Diante desses efeitos negativos do uso excessivo das redes sociais, fica evidente a importância da conscientização sobre os hábitos digitais. Contudo, o modelo de negócios dessas plataformas é um obstáculo para aqueles que desejam gerenciar e moderar seu tempo de uso (Budiman; Yuhbaba; Suswati, 2023).

Nesse contexto, surgem iniciativas e aplicativos que visam promover a autogestão do tempo dedicado às redes sociais. Essas ferramentas buscam auxiliar os usuários a estabelecer limites saudáveis, fornecendo

métricas de uso e alertas para incentivar um comportamento mais consciente (Trivedi et al., 2021).

A ideia de desenvolver ferramentas tecnológicas que ajudem na regulação desse comportamento se apresenta como uma possível solução. Aplicativos que auxiliam na autogestão do tempo em redes sociais podem atuar como um suporte prático e eficiente para aqueles que desejam manter um equilíbrio entre o tempo dedicado às interações online e às atividades offline (Trivedi et al., 2021).

O uso de tecnologias como notificações e gráficos que indicam o tempo gasto em redes sociais pode ajudar a promover uma maior conscientização sobre os hábitos digitais. Isso é especialmente importante considerando que o uso excessivo de redes sociais tem sido associado a transtornos psicológicos, como ansiedade e depressão (Ikbal, 2023).

Este projeto visa desenvolver um protótipo de aplicativo para dispositivos Android que permita ao usuário monitorar e gerenciar seu tempo de uso das redes sociais. A proposta é que o aplicativo atue como um mediador, alertando o usuário quando ele exceder limites estabelecidos e sugerindo pausas para atividades offline.

A relevância dessa pesquisa reside não apenas na inovação tecnológica proposta, mas também na sua contribuição para o campo da saúde digital. Em um momento no qual os efeitos do uso excessivo da tecnologia estão em evidência, promover uma relação mais equilibrada com as redes sociais pode ajudar a reduzir os impactos negativos associados ao vício digital (Budiman; Yuhbaba; Suswati, 2023).

Ao criar uma aplicação prática voltada para dispositivos Android, que atualmente representam 80% do mercado brasileiro de smartphones, este projeto busca atingir uma ampla gama de usuários (StatCounter, 2024). Com uma interface intuitiva e funcionalidades que incentivam o equilíbrio entre o mundo virtual e atividades offline, o aplicativo busca contribuir para a melhoria do bem-estar digital dos usuários e servir de referência para futuras pesquisas e desenvolvimentos tecnológicos nessa área.

2 TRABALHOS CORRELATOS

Para o desenvolvimento deste estudo, realizou-se uma análise de trabalhos semelhantes sobre o tema proposto, utilizando outros projetos como base para um embasamento mais sólido desta pesquisa.

2.1 Desenvolvimento de aplicativo mobile para controlar o uso das redes sociais

O trabalho de conclusão de curso desenvolvido por Cunha (2022) apresentado à Universidade Federal do Amazonas para obtenção do título de Bacharel em Design, traz dados que indicam o aumento do uso das redes sociais e do smartphone de forma contínua nos últimos anos, com destaque para o Brasil.

Dispondo desses dados, o objetivo da pesquisa foi desenvolver um aplicativo que ajude a controlar o uso de redes sociais e que estimule a prática de outras atividades. Foi desenvolvido um protótipo, utilizando elementos de gamificação, como acúmulo de pontos, que podem ser trocados por recompensas, além de possuir uma aba com informações sobre saúde e entretenimento.

Os testes do protótipo feito com usuários identificaram uma recepção positiva, com interesse dos usuários em ter acesso ao aplicativo, o que demonstrou que o protótipo atendeu ao objetivo e que há uma demanda por esse tipo de aplicação.

2.2 Uma Proposta de Aplicativo para apoio à Autoregulação no Uso de Redes Sociais baseado em Nudges

O artigo desenvolvido por Gomes (2021) apresentado à Universidade Federal da Paraíba para obtenção do título de Bacharel em Ciência da Computação também traz dados do uso das redes sociais, incluindo o Brasil.

O objetivo do trabalho foi a proposta de um protótipo de aplicativo para regular o uso em redes sociais, com especial interesse em compreender quais tipos de mensagens exibidas aos usuários teriam mais efeito em influenciar o usuário a interromper o uso de uma rede social.

Como resultado, a exibição de mensagens salientando os efeitos negativos do uso excessivo das redes sociais e indicando que o usuário está usando mais o aplicativo do que outras pessoas foi a mais efetiva em convencer o usuário.

2.3 Measuring smartphone usage and task switching with log tracking and self-reports

O artigo desenvolvido por Deng et al. (2018), para a revista científica *Mobile Media and Communication*, publicado no ano de 2018, toma como base os dados que mostram que o uso dos smartphones cresceu

muito nos últimos anos, mas não há dados estatísticos amplos sobre como é esse uso, isto é, quais categorias de aplicativos as pessoas usam ao longo do dia, quanto tempo é gasto por dia nos smartphones, qual o tempo médio de uma sessão de uso do smartphone.

Com o objetivo de responder a essas perguntas e encontrar padrões de uso, os pesquisadores utilizaram um aplicativo para registrar os dados de uso de 50 participantes da pesquisa.

Os achados dessa pesquisa foram que os usuários usaram o smartphone por 2h39 por dia, em sessões de sete minutos, nas quais trocaram de aplicativo 3.9 em média. Não foram notadas diferenças significativas do tipo de uso e do tempo de uso ao longo dos dias da semana. Os tipos de aplicativos mais usados foram redes sociais, seguidos de aplicativos de vídeos e streaming, navegadores de internet e aplicativos de e-mail, nessa ordem.

3 MATERIAIS E MÉTODOS

Este trabalho apresenta o desenvolvimento de um protótipo de aplicativo para dispositivos Android, cujo principal objetivo é auxiliar no monitoramento e gerenciamento do tempo de uso de redes sociais.

O aplicativo possui uma interface intuitiva, em uma única tela, dividida em duas abas: Início e Configurações. A aba Início oferece uma visão geral do tempo de uso monitorado, permitindo ao usuário acompanhar seu progresso diário e identificar rapidamente padrões de uso excessivo, conforme exibido na Figura 1.

Já a aba Configurações exibe as permissões necessárias para o funcionamento do aplicativo, bem como as configurações gerais e a lista de aplicativos que podem ser monitorados, junto das configurações de cada um deles. Para persistir e recuperar as definições das configurações do usuário, foi utilizado o banco de dados SQLite. A aba Configurações pode ser visualizada na Figura 2.

Por simplicidade, a interface visual utiliza o Material Design 3 como sistema de design tanto nos componentes quanto nas cores. Especificamente, a paleta de cores do aplicativo segue o padrão de cores configuradas no smartphone, caso o dispositivo possua essa configuração. Assim sendo, quando o usuário altera a paleta de cores do seu dispositivo, essa alteração vai refletir automaticamente no aplicativo, conforme pode ser visto na Figura 3.

Todas as permissões destacadas na aba Configurações são ne-

Figura 1 - Aba Início



Fonte: do autor.

cessárias para a execução das funcionalidades do aplicativo, permitindo o monitoramento das redes sociais. Uma vez que uma permissão é concedida, não é possível revogá-la no próprio aplicativo. As permissões são as seguintes:

- **Permissão para listar aplicativos:** Concedida automaticamente pelo Android. Com ela, o aplicativo pode identificar quais redes sociais estão instaladas no dispositivo, o que permite configurar cada uma delas. Apesar de não ser concedida pelo usuário, é exibida para que o usuário saiba exatamente quais permissões o aplicativo está utilizando.
- **Permissão para acessar dados de uso:** Permite acessar, ao especificar um período de tempo, quais aplicativos estavam em uso, e por quanto tempo permaneceram em uso. Isso possibilita ao aplicativo calcular os dados de uso diários e determinar se algum limite confi-

Figura 2 - Aba Configurações



Fonte: do autor.

gurado foi excedido ou não. Por se tratar de uma permissão especial, o sistema operacional possui uma tela exclusiva para conceder essa permissão. Caso a permissão não esteja concedida, é exibido um botão que leva até essa tela.

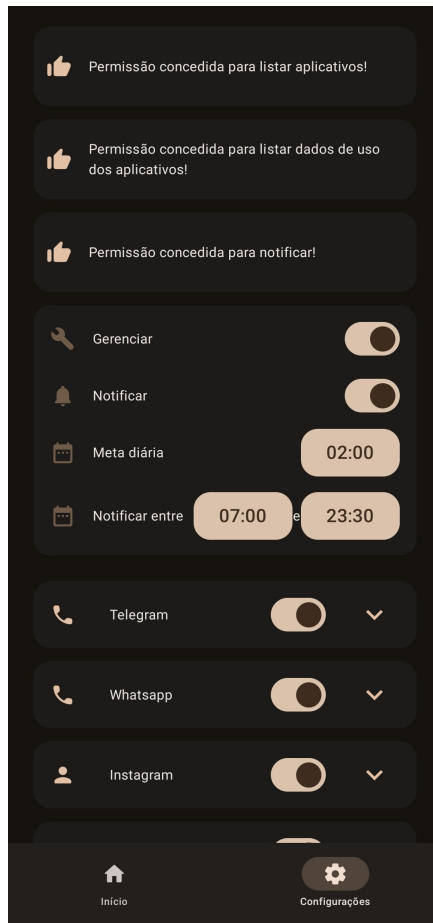
- **Permissão para enviar notificações:** Utilizada para enviar notificações ao usuário quando os limites configurados forem ultrapassados, que é a principal funcionalidade para o gerenciamento ativo do tempo gasto nas redes sociais.

A Figura 4 mostra o que é exibido ao usuário quando as permissões não estão concedidas.

A Figura 5 representa como é exibido ao usuário quando todas as permissões estão concedidas.

As configurações gerais do aplicativo oferecerem opções de controle sobre o monitoramento e as notificações emitidas. As configurações

Figura 3 - Aba Configurações com cores diferentes



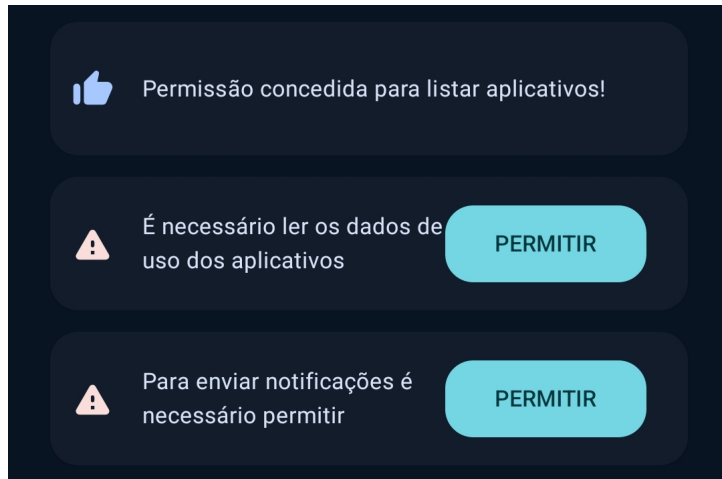
Fonte: do autor.

gerais são:

- **Gerenciar:** Esta opção ativa ou desativa todas as funcionalidades do aplicativo. Quando ativada, o aplicativo monitora os aplicativos selecionados.
- **Notificar:** Permite ao usuário definir se será alertado com uma notificação caso alguma das condições para isso sejam atingidas.
- **Meta diária:** Define um tempo máximo de uso diário das redes sociais, o qual será exibido no gráfico principal como uma referência visual. O campo permite valores entre 00h00 e 23h59.
- **Notificar entre:** Define o intervalo do dia em que as notificações estarão ativas. Os campos permitem valores entre 00h00 e 23h59.

É possível visualizar como essas informações são exibidas ao usuário conforme Figura 6.

Figura 4 - Permissões do aplicativo



Fonte: do autor.

Figura 5 - Permissões do aplicativo



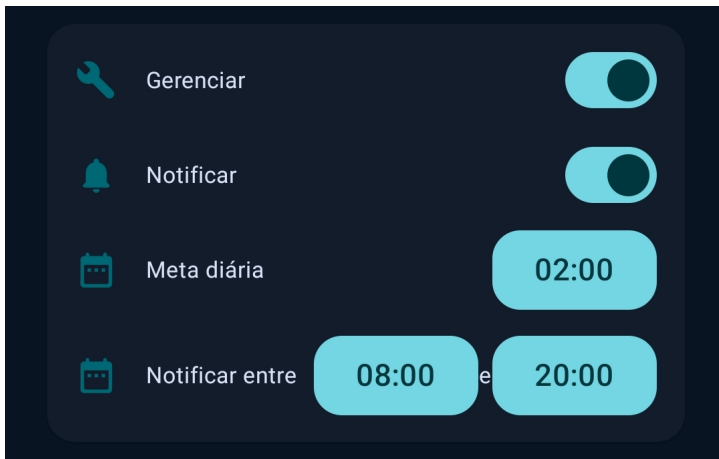
Fonte: do autor.

Os aplicativos disponíveis para monitoramento são organizados em uma lista que exibe, primeiro aqueles que foram utilizados nos últimos sete dias e, em seguida, os que não foram acessados nesse período. Essa organização visa facilitar o acesso às configurações dos aplicativos usados com mais frequência. Essa distinção das duas listas pode ser visualizada na Figura 7.

Os aplicativos são divididos em categorias conforme o propósito do aplicativo, como está detalhado a seguir:

- **Redes sociais:** Inclui as principais redes sociais, que são Facebook, Facebook Lite, Instagram, Instagram Lite, Reddit, LinkedIn, Pinterest, Snapchat, VK, Mastodon e Discord.

Figura 6 - Configurações gerais do aplicativo



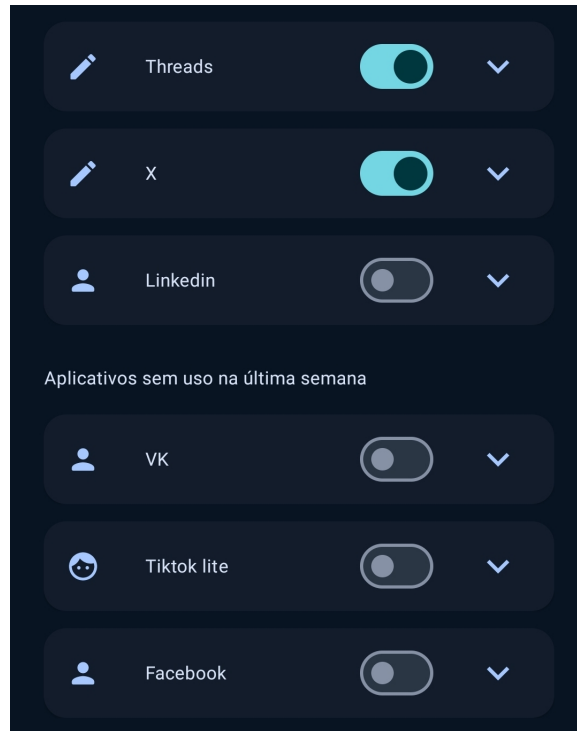
Fonte: do autor.

- **Mensagens:** Destinada à aplicativos cuja principal funcionalidade é a troca de mensagens em chats, incluindo Messenger, Telegram e WhatsApp.
- **Vídeos:** Inclui os aplicativos de vídeos curtos e entretenimento Kwai, TikTok e TikTok Lite.
- **Mensagens curtas:** Engloba as redes sociais baseadas em mensagens de texto curto e atualizações, incluindo Threads, X (anteriormente chamado de Twitter) e Bluesky.

A escolha desses aplicativos para serem monitorados foi realizada com base em sua popularidade global e também nacional. Os aplicativos exibidos para serem configurados são aqueles que estejam na lista de aplicativos acima e que estejam instalados no smartphone. Para cada um desses aplicativos o usuário tem a opção de definir configurações. As configurações de cada aplicativo são:

- **Gerenciamento do uso:** Um interruptor que ativa ou desativa o monitoramento do aplicativo em questão.
- **Uso contínuo para notificar:** Um limite de uso ininterrupto para cada aplicativo, com valores ajustáveis entre 00h00 e 23h59. Quando esse limite é excedido, o aplicativo envia uma notificação ao usuário.
- **Número de sessões em 1h para notificar:** Um número máximo de acessos ao aplicativo ao longo do período da última hora. Caso o usuário ultrapasse esse limite, uma notificação é enviada.

Figura 7 - Lista de aplicativos



Fonte: do autor.

As configurações por aplicativo podem ser visualizadas na Figura 8.

Com as permissões concedidas e as opções de gerenciamento e notificação devidamente ativadas, o aplicativo inicia uma rotina de monitoramento a cada três minutos, para acompanhar o uso das redes sociais pelo usuário. Essa rotina é executada através de uma funcionalidade padrão do Android. Enquanto essa rotina está ativa uma notificação fixa é exibida com o título *SocialNetworkManager* e a mensagem *Escutando suas atividades*, para deixar claro ao usuário que o aplicativo está em execução ativa. Nesse caso, as notificações que podem ser emitidas ao usuário são as seguintes:

- **Meta diária excedida:** Quando a meta diária de uso estabelecida é ultrapassada, o sistema emite uma notificação. Essa notificação tem o propósito de tornar o usuário consciente de sua meta para que ela seja alcançável na maioria dos dias.
- **Excesso de acessos por hora:** Enviada sempre que a frequência de acessos ao aplicativo ultrapassa o limite configurado. O objetivo é ajudar o usuário a criar o hábito de verificar menos vezes por dia o smartphone.

Figura 8 - Configurações dos aplicativos



Fonte: do autor.

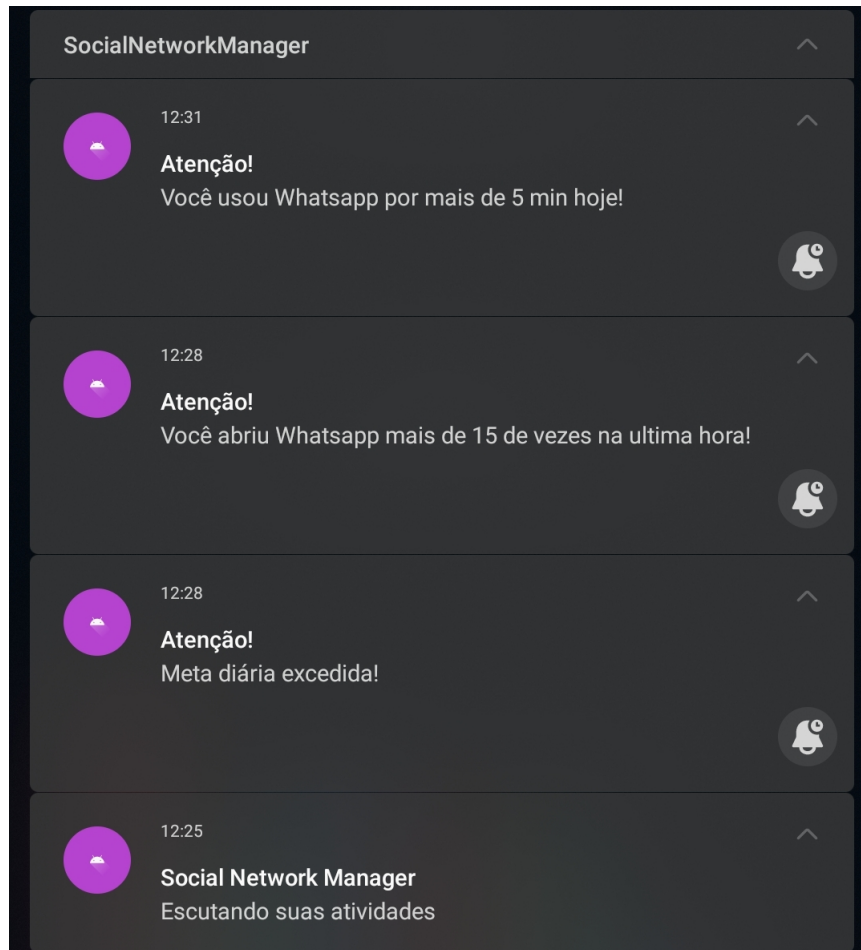
- **Tempo de uso contínuo excedido:** Enviada sempre que o uso ininterrupto de um aplicativo ultrapassa o limite configurado. Tem como objetivo incentivar pausas, interrompendo a atenção do usuário de um foco profundo.

Essas notificações são configuradas com a maior prioridade permitida pelo sistema Android, garantindo que o alerta seja imediatamente percebido pelo usuário. As mensagens exibidas ao usuário podem ser visualizadas na Figura 9.

As estatísticas da aba Início apresentam uma visão consolidada dos dados relativos aos aplicativos monitorados. Ao alterar se um aplicativo específico está sendo monitorado ou não, os valores apresentados em tela são automaticamente atualizados, refletindo a configuração atual e permitindo uma análise em tempo real do tempo de uso. As informações exibidas nesta aba incluem:

- **Tempo total de uso diário:** Apresenta a soma acumulada do tempo de uso dos aplicativos monitorados ao longo do dia, permitindo que o usuário visualize de forma objetiva a quantidade de tempo dedicada às redes sociais em um único dia. Essa métrica auxilia o usuário a se tornar autoconsciente do seu uso diário do smartphone, para criar metas alcançáveis.
- **Tempo restante na meta diária:** Exibe o tempo de uso ainda permitido dentro da meta diária estabelecida pelo usuário. Caso o limite diário tenha sido ultrapassado, o aplicativo exibe o tempo excedente,

Figura 9 - Notificações do aplicativo



Fonte: do autor.

possibilitando uma avaliação precisa do comportamento em relação à meta definida.

- **Gráfico de uso semanal:** Um gráfico ilustrativo que exibe o uso total consolidado dos últimos sete dias, com uma linha demarcando a meta diária para facilitar a comparação. O gráfico inclui legenda indicando a qual dia do mês corresponde cada barra, permitindo ao usuário identificar tendências e refletir sobre a constância de seu uso ao longo dos dias.

Com as funcionalidades de monitoramento, gerenciamento e notificação implementadas, o protótipo se apresenta como uma ferramenta para o gerenciamento e controle consciente do tempo dedicado ao uso de redes sociais.

4 RESULTADOS E CONCLUSÕES

Nessa pesquisa, construiu-se um protótipo de aplicativo para Android utilizando as tecnologias disponibilizadas por esse sistema operacional para permitir o monitoramento do uso das redes sociais por parte do usuário, alertando-o com notificações.

O trabalho de Deng et al. (2018) realizou uma coleta de dados estatística de uso das redes sociais através de três métricas: tempo total de uso por dia, tempo de cada sessão e quantidade de trocas de aplicativo por sessão. No protótipo desenvolvido, essas três métricas foram contempladas, permitindo que o usuário defina uma meta diária, monitore o tempo de uso ininterrupto e visualize a quantidade de acessos em uma hora.

No caso do trabalho de Gomes (2021), o principal objetivo era avaliar quais mensagens eram mais eficazes para incentivar o usuário a interromper o uso excessivo da rede social, concluindo que mensagens focadas nos aspectos negativos do uso prolongado eram mais impactantes. No presente trabalho, as notificações foram trabalhadas de forma simples e direta, alertando o usuário sobre qual limite de uso ele ultrapassou.

O trabalho de Cunha (2022) propôs um protótipo com um design mais elaborado e o uso de elementos de gamificação, mas sem uma implementação prática. Diferentemente, este projeto optou por um design simplificado com o sistema Material Design, sem uso de gamificação.

A validação do protótipo foi realizada de forma manual e informal, sem um estudo prático mais aprofundado para comprovar a eficácia da solução proposta. Como trabalhos futuros, sugere-se a integração do protótipo com outros dispositivos, como computadores pessoais, permitindo um controle mais abrangente do uso das redes sociais. Além disso, os dados de uso poderiam ser utilizados para a criação de estatísticas mais detalhadas para o usuário e aplicados em algoritmos de inteligência artificial para identificar padrões de uso.

Nas tabelas apresentadas abaixo, estão os dados dos testes realizados durante o período de um mês, consolidado por semanas, com monitoramento diário das redes sociais.

Abaixo, na Tabela 1, estão os dados coletados referentes à métrica da meta diária, que impõe um objetivo diário. Junto dessa informação há também o dado da quantidade total de uso das redes sociais durante a semana.

Por sua vez, na Tabela 2, estão os dados referentes à métrica

Tabela 1 – Resultados dos Testes de Meta Diária.

Semana	Meta diária	Tempo total de uso	Dias com meta diária excedida
1	01:30	26:32:30	6
2	01:30	12:27:50	2
3	01:30	16:31:47	5
4	01:30	07:24:02	1

Fonte: do autor.

do tempo de uso contínuo, medido pela média entre a quantidade total de usos e o tempo total de cada uso individual de cada rede social monitorada. Há também o dado do número de notificações emitidas por tempo de uso contínuo excedido.

Tabela 2 – Resultados dos Testes de Tempo de Uso Contínuo.

Semana	Tempo médio de uso contínuo	Notificações por uso contínuo
1	00:01:36	46
2	00:00:53	31
3	00:01:05	39
4	00:00:37	8

Fonte: do autor.

Por fim, na Tabela 3, está apresentada a métrica do número total de sessões de uso das redes sociais monitoradas, e a quantidade de notificações por excesso de sessões emitidas pela aplicação.

Tabela 3 – Resultados dos Testes de Número de sessão.

Semana	Número de sessões	Notificações por número de sessões
1	992	105
2	841	79
3	912	92
4	719	26

Fonte: do autor.

Esses resultados indicam que o protótipo cumpriu sua função de emitir alertas sempre que os limites estabelecidos foram ultrapassados, promovendo assim a autorregulação no uso das redes sociais.

O design intuitivo e minimalista do aplicativo, aliado à precisão e relevância de suas notificações, estabelece uma solução altamente prática para o gerenciamento equilibrado do tempo dedicado às redes sociais. Essa abordagem não apenas facilita a autorregulação no uso dessas

plataformas, mas também incentiva os usuários a adotarem hábitos mais saudáveis, promovendo uma harmonia sustentável entre as interações no ambiente digital e as atividades realizadas no mundo offline. Dessa forma, o aplicativo contribui para uma experiência mais consciente e equilibrada no contexto tecnológico atual.

REFERÊNCIAS

BHARGAVA, V. R.; VELASQUEZ, M. Ethics of the attention economy: The problem of social media addiction. *Business Ethics Quarterly*, Cambridge University Press, v. 31, n. 3, p. 321–359.

BUDIMAN, M. E. A.; YUHBABA, Z. N.; SUSWATI, W. S. E. Pendidikan kesehatan dan pendampingan tentang ketergantungan psikologis masyarakat terhadap platform media sosial di kabupaten jember. *Health Innovation and Community Service*, v. 2, n. 1, p. 1–7.

CUNHA, S. M. D. *Desenvolvimento de aplicativo mobile para controlar o uso das redes sociais*. Trabalho de Conclusão de Curso — Universidade Federal do Amazonas, 2022. Disponível em: <<http://riu.ufam.edu.br/handle/prefix/6363>>.

DENG, T. et al. Measuring smartphone usage and task switching with log tracking and self-reports. *Mobile Media & Communication*, SAGE Publications Sage UK: London, England, v. 7, n. 1, p. 3–23.

DIXON, S. J. *Daily time spent on social networking by internet users worldwide from 2012 to 2024*. 2024. Disponível em: <<https://www.statista.com/statistics/433871/daily-social-media-usage-worldwide>>.

GOMES, V. H. d. S. *Uma proposta de aplicativo para apoio à autorregulação no uso de redes sociais baseado em Nudges*. Trabalho de Conclusão de Curso — Universidade Federal da Paraíba, 2021. Disponível em: <<https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/29075>>.

HOWARTH, J. *Time Spent Using Smartphones (2024 Statistics)*. 2023. Disponível em: <<https://explodingtopics.com/blog/smartphone-usage-stats>>.

IKBAL, T. A comprehensive evaluation of the impact of social media on mental health reveals noteworthy effects. *Praxis International Journal of Social Science and Literature*, v. 6, n. 8, p. 64–72.

KUSS, D. J.; GRIFFITHS, M. D. Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Multidisciplinary Digital Publishing Institute, v. 14, n. 3, p. 17.

OBAR, J. A.; WILDMAN, S. Social media definition and the governance challenge: An introduction to the special issue. *Telecommunications Policy*, Elsevier, v. 39, n. 9, p. 745–750. ISSN 0308-5961.

QIN, Y.; OMAR, B.; MUSETTI, A. The addiction behavior of short-form video app tiktok: The information quality and system quality perspective. *Frontiers in Psychology*, v. 13, p. 17.

RIXEN, J. O. et al. The loop and reasons to break it: Investigating infinite scrolling behaviour in social media applications and reasons to stop. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, ACM, v. 7, n. MHCI, p. 1–22.

STATCOUNTER. *Mobile Operating System Market Share Brazil*. 2024. Disponível em: <<https://gs.statcounter.com/os-market-share/mobile/brazil>>.

TRIVEDI, C. et al. Social media and its effect on mental health: Friend or foe? *European Psychiatry*, v. 64, n. S1, p. S758–S758.

ZUBAIR, U.; KHAN, M. K.; ALBASHARI, M. Link between excessive social media use and psychiatric disorders. *Annals of Medicine and Surgery*, v. 85, n. 4, p. 875–878.