Prof. MSc. *Emmanoel Monteiro de Sousa Junior*

**COMO AS REDES SOCIAIS EXPLORAM O COMPORTAMENTO HUMANO PARA PRENDER OS USUÁRIOS**

**Leia o texto “Está difícil desapegar do X? Especialista explica quando uso de rede social vira vício; em SP, HC atende dependentes tecnológicos” da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo.**

**Link 01:** [**https://g1.globo.com/sp/sao-paulo/noticia/2024/09/13/esta-dificil-desapegar-do-x-especialista-explica-quando-uso-de-rede-social-vira-vicio-em-sp-hc-atende-dependentes-tecnologicos.ghtml**](https://g1.globo.com/sp/sao-paulo/noticia/2024/09/13/esta-dificil-desapegar-do-x-especialista-explica-quando-uso-de-rede-social-vira-vicio-em-sp-hc-atende-dependentes-tecnologicos.ghtml)

**Link 02:** [**https://ipqhc.org.br/2024/09/13/esta-dificil-desapegar-do-x-especialista-explica-quando-uso-de-rede-social-vira-vicio-em-sp-hc-atende-dependentes-tecnologicos/**](https://ipqhc.org.br/2024/09/13/esta-dificil-desapegar-do-x-especialista-explica-quando-uso-de-rede-social-vira-vicio-em-sp-hc-atende-dependentes-tecnologicos/)

**Discutam em grupo e respondam as seguintes perguntas para se preparar para um debate em sala de aula sobre como as redes sociais exploram o comportamento humano para prender os usuários**

1. **Sobre a análise de comportamento e sua experiência pessoal**

* Você já se pegou abrindo uma rede social automaticamente, sem perceber? O que isso revela sobre o design dessas plataformas?
* Como você se sente quando fica um período sem acessar suas redes sociais? Alguma vez já sentiu ansiedade ou inquietação?
* O artigo menciona que algumas pessoas sentem dificuldades em se informar sem uma rede social específica. Isso mostra dependência ou apenas adaptação tecnológica?
* Você já percebeu mudanças no seu humor ou na sua produtividade relacionadas ao uso excessivo de redes sociais?
* Você acha que os usuários têm plena consciência de como são manipulados pelos algoritmos? O que poderia ser feito para tornar esse processo mais transparente?
* Que estratégias você já utilizou (ou poderia usar) para reduzir o tempo gasto em redes sociais sem perder seus benefícios?

1. **Impactos na Vida Real**

* Você acredita que o design das redes sociais é feito para o bem-estar dos usuários ou para maximizar o tempo de uso, utilizando recompensas imediatas (curtidas, notificações, conteúdos personalizados) para manter os usuários conectados?
* Quais recursos das redes sociais mais te prendem? Alguma funcionalidade específica te faz ficar mais tempo conectado?
* Você pode descrever como a substituição da interação real pela digital pode afetar relacionamentos interpessoais e até mesmo a saúde mental?
* As redes sociais deveriam ser responsabilizadas pelo impacto que causam no comportamento dos usuários? O que poderia ser feito para tornar essas plataformas menos viciantes?
* Como o Design Centrado no Ser Humano pode ser aplicado para criar redes sociais mais saudáveis e equilibradas?