

MÓDULO 13 - SAÚDE E DIGITAL

CAPÍTULO 4

NOTIFICAÇÕES



INTRODUÇÃO

Este capítulo explora o papel essencial das notificações na nossa vida digital e oferece métodos para gerir o seu fluxo, minimizando distrações e maximizando a produtividade. Você vai aprender como configurar notificações nos seus dispositivos, usar modos de atenção e configurar um plano eficaz de gestão de notificações. Com estas ferramentas, poderá controlar melhor as interrupções digitais, promovendo assim um melhor equilíbrio entre a vida digital e o bem-estar pessoal.

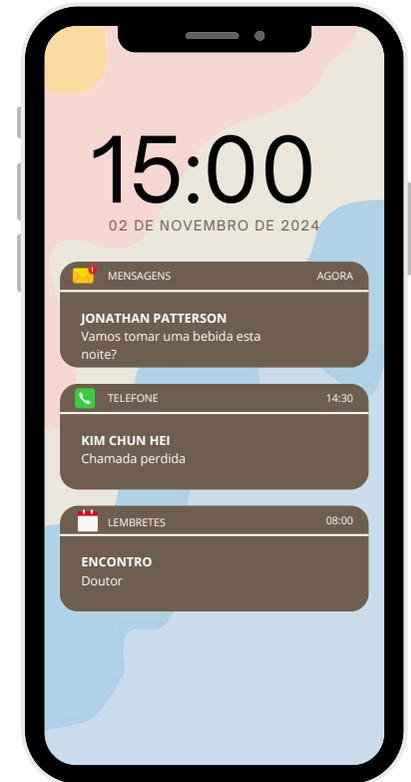
1 NOTIFICAÇÕES

O QUE É UMA NOTIFICAÇÃO?

Notificações são alertas que aparecem no seu smartphone ou computador para notificá-lo sobre novas atividades.* Elas são usadas para informar, alertar e lembrar os usuários sobre eventos importantes ou ações a serem tomadas.

OS PRINCIPAIS TIPOS DE NOTIFICAÇÕES E SUAS FUNÇÕES ESPECÍFICAS:

- **Notificações do sistema:** Estas notificações são geradas pelo próprio sistema operacional. Informam o usuário sobre atualizações, problemas de segurança ou ações necessárias ao bom funcionamento do computador. Por exemplo, uma notificação de atualização ou um aviso sobre pouco espaço no disco.
- **Notificações de aplicações:** as aplicações instaladas no sistema podem enviar notificações para alertar o usuário sobre novas mensagens, eventos futuros ou outras informações relevantes. Por exemplo, uma notificação de recebimento de um novo e-mail ou um alerta de calendário.
- **Notificações de segurança:** Estas notificações são cruciais para informar o usuário sobre possíveis ameaças, como detecção de malware, tentativas de acesso não autorizado ou necessidade de atualização do antivírus.
- **Notificações personalizadas:** são geradas por software ou serviços específicos que o usuário configurou. Isto pode incluir lembretes de eventos pessoais, notificações de redes sociais ou alertas de produtividade.



1 APRENDA COMO GERIR AS SUAS NOTIFICAÇÕES

As notificações num computador Windows são uma ferramenta poderosa para informar e alertar o utilizador. No entanto, é crucial gerir estas notificações de uma forma que minimize a sua intrusão, maximizando ao mesmo tempo a sua utilidade. A tabela comparativa abaixo pode ajudar a avaliar e organizar essas notificações com base na sua importância e potencial intrusivo.

Aqui está uma tabela comparativa, mostrando para cada tipo de notificação, uma breve descrição e a sua taxa de invasão.

| Tipo de notificação | Descrição | Taxa de invasão |
|-----------------------------|--|-----------------|
| Notificações do sistema | Notificam o utilizador sobre atualizações ou problemas do sistema | BAIXA |
| Notificações de segurança | Alertam o utilizador sobre possíveis ameaças ou problemas de segurança | MÉDIA |
| Notificações de Aplicações | Notificações geradas pelas aplicações para atualizações, mensagens, etc. | ALTA |
| Notificações personalizadas | Notificações configuradas pelo utilizador para alertas específicos | MUITO ALTA |

2 CONFIGURAR AS SUAS NOTIFICAÇÕES

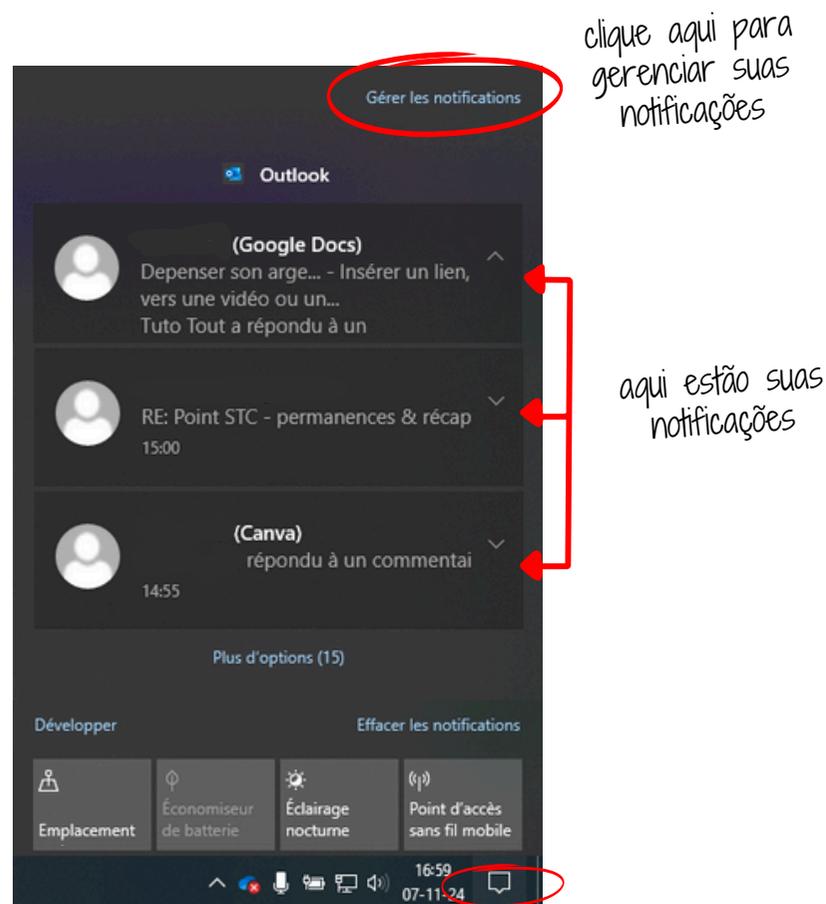
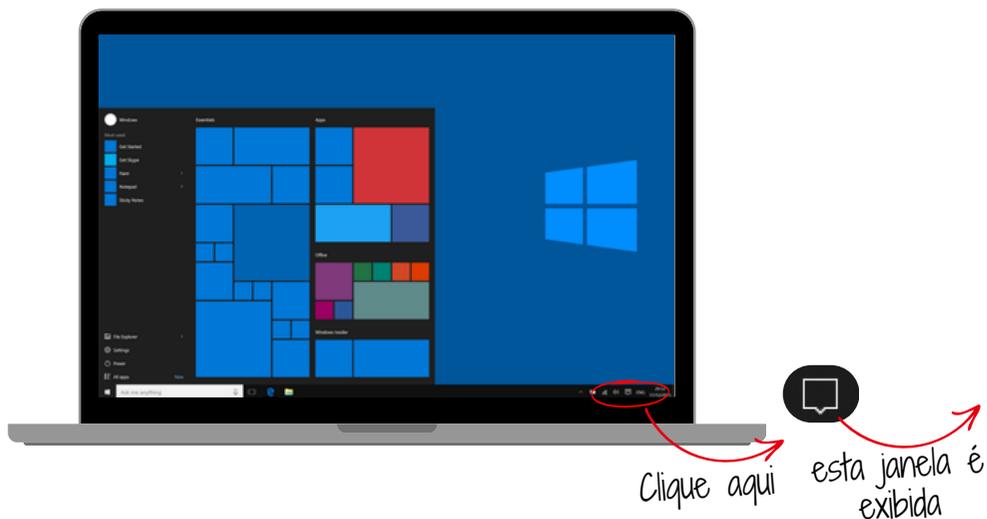
CONFIGURAR NOTIFICAÇÕES NUM COMPUTADOR

Na Central de Notificações do Windows 10 encontrará as suas notificações e ações rápidas.

Você pode alterar as configurações do seu computador com muita facilidade, para ajustar as notificações e escolher quando elas aparecem. Você também pode escolher quais aplicações e configurações definir como ações rápidas principais.

Para fazer isso:

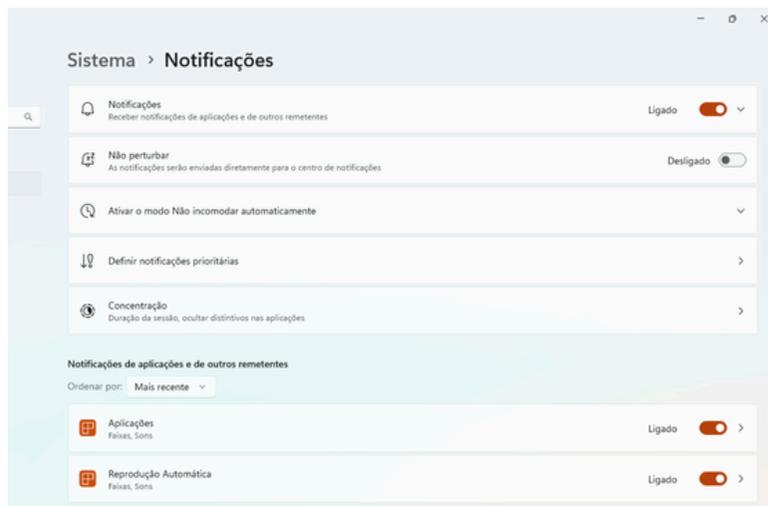
- 1) Selecione Iniciar.
- 2) Selecione Configurações > notificações do sistema > notificações e ações.
- 3) Selecione Notificações para ativar ou desativar todas as notificações e alterar onde e quando verá as suas notificações.



2 CONFIGURAR AS SUAS NOTIFICAÇÕES

CONFIGURAR NOTIFICAÇÕES NUM COMPUTADOR

Ao clicar em "gerir as suas notificações" (veja o slide anterior) esta janela é exibida



Para alterar as configurações de notificação para remetentes individuais, em "Receber notificações destes remetentes", ative ou desative um remetente de notificação ou selecione o nome de um remetente e, em seguida, ative ou desative banners de notificação, bloqueie o ecrã de privacidade, ative ou desative sons de notificação e defina a prioridade de notificação.

Para escolher e reorganizar as ações rápidas mostradas em "Ações rápidas", selecione "Editar as suas ações rápidas". Em seguida, arraste as ações rápidas para organizá-las. Eles aparecerão nesta ordem na parte inferior da central de notificações.



Descubra um tutorial em vídeo simples sobre como configurar notificações passo a passo!

2 CONFIGURE AS SUAS NOTIFICAÇÕES

CONFIGURAR NOTIFICAÇÕES NUM COMPUTADOR

É possível ativar “modos especiais” num PC com Windows, como “modo Avião”, “modo Atenção”, “modo Noturno”, modo “Silencioso” e modo “Sleep” que permitem melhorar o seu conforto, concentração e produtividade. Veja como configurá-los:

MODO AVIÃO

O modo avião desativa todas as conexões wireless do seu dispositivo.

- Configurações de acesso
 - Clique no botão Iniciar e selecione Configurações.
- Acesso Rede e Internet
 - Na janela Configurações, clique em Rede e Internet.
- Ativar modo avião
 - No menu esquerdo, selecione Modo Avião.



MODO DE ATENÇÃO

O modo ATENÇÃO ajuda a limitar as notificações enquanto você trabalha.

- Configurações de acesso
 - Clique em Configurações de Sistema.
- Assistência de atenção
 - Selecione Focus Assist e configure as regras automáticas de acordo com suas preferências.



2 CONFIGURE AS SUAS NOTIFICAÇÕES

CONFIGURAR AS NOTIFICAÇÕES NUM COMPUTADOR

MODO SILENCIOSO

O modo silencioso silencia todos os sons do sistema.

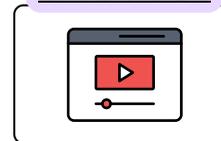
- Ícone de volume
 - Clique no ícone de volume na barra de tarefas e reduza o volume para zero ou use o modo silencioso nas configurações de som.

MODO DE SUSPENSÃO

O modo de suspensão economiza energia quando você não está a usar o PC.

- Vá às configurações de energia
 - Clique em Energia e suspensão .
- Configurar o modo de suspensão
 - Configure os intervalos antes do PC entrar no modo de suspensão.

ESTE VÍDEO



Descubra como ativar o modo de suspensão

2 CONFIGURE AS SUAS NOTIFICAÇÕES

CONFIGURAR AS NOTIFICAÇÕES NUM COMPUTADOR

MODO NOTURNO

O modo noturno reduz a luz azul para reduzir a fadiga ocular.

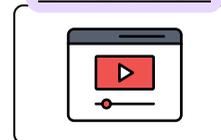
1. Selecione Definições

- Clique em definições de luz

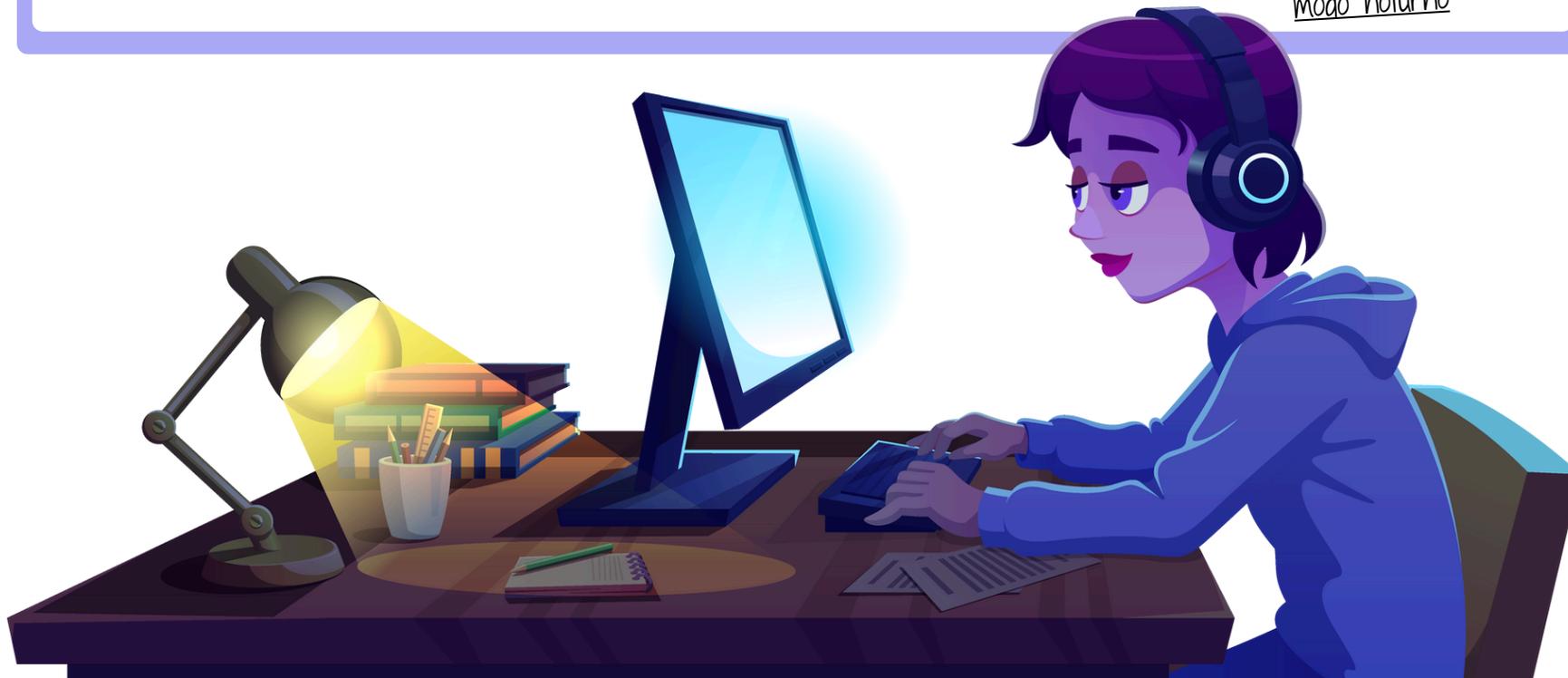
2. Ativar modo noturno

- Ligue o interruptor em Night Light e defina as configurações.

ESTE VÍDEO



Descubra como ativar o modo noturno



2 CONFIGURE AS SUAS NOTIFICAÇÕES

CONFIGURAR NOTIFICAÇÕES NUM SMARTPHONE E/OU TABLET

ETAPA 1: ANALISE AS SUAS NOTIFICAÇÕES ATUAIS

1. Abra o seu telefone e faça um inventário das notificações que você recebe.
2. Identifique as aplicações que enviam notificações: os mais frequentes, os que você não abre com frequência e os que incomodam.
3. Anote as suas necessidades:
 - Essencial (por exemplo, chamadas, mensagens)
 - Importante, mas não urgente (por exemplo, e-mails, calendário)
 - Não essenciais (ex.: redes sociais, jogos)



ETAPA 2: PERSONALIZAR NOTIFICAÇÕES ESSENCIAIS

1. Vá para as configurações do seu smartphone e selecione Notificações.
2. Escolha aplicações marcadas como essenciais e configure as suas notificações para não perder nada.
3. Em cada aplicação, defina o tipo de alerta:
 - Alerta sonoro e vibratório: para notificações importantes (mensagens, chamadas).
 - Silencioso: para notificações visíveis, mas sem som.

2 CONFIGURE AS SUAS NOTIFICAÇÕES

CONFIGURAR NOTIFICAÇÕES NUM SMARTPHONE E/OU TABLET

ETAPA 3: SILENCIAR NOTIFICAÇÕES NÃO ESSENCIAIS

1. Em Configurações das Notificações, encontre as aplicações marcadas como Não essenciais.
2. Selecione cada aplicação e desative as notificações ou coloque-as no modo silencioso.
3. Verifique se a aplicação permite configurações mais avançadas (por exemplo, permitir apenas determinados alertas).



PASSO 4: ATIVE O MODO “NÃO INCOMODAR” PARA MÁXIMA CALMA

1. Ainda em Configurações, procure o modo “Não incomodar”.
2. Ative-o e configure-o para bloquear todas as notificações durante determinados horários (por exemplo, à noite).
3. Você pode personalizar exceções, como permitir chamadas de um contato favorito.

ETAPA 5: VERIFIQUE NOVAMENTE E AJUSTE

1. Verifique novamente as suas notificações para ver se a gestão está a funcionar bem.
2. Volte às Configurações para ajustar, se necessário, as aplicações que enviam muitos alertas ou aqueles que você se esqueceu de ativar.
3. Teste essa configuração por alguns dias e ajuste de acordo com seu nível de satisfação.



2 CONFIGURE AS SUAS NOTIFICAÇÕES

CONFIGURAR NOTIFICAÇÕES NUM SMARTPHONE E/OU TABLET

Tal como no computador, é possível ativar modos “especiais” no seu smartphone, como o modo “Avião”, modo “Concentração”, modo “Noite”, modo “Silencioso” e modo “Sleep”. Estes modos são essenciais para gerir interrupções e melhor o seu conforto. Veja como ativá-los:

MODO AVIÃO

O modo avião desativa todas as conexões WIFI do seu dispositivo.

- Configurações de acesso
 - Abra as configurações do seu telefone.
- Ativar modo avião
 - Selecione Rede e Internet e ative o Modo Avião.

ESTE VÍDEO



Saiba como ativar o modo avião num telemóvel Android

MODO DE CONCENTRAÇÃO

O modo Atenção ajuda a reduzir distrações, limitando as notificações.

- Bem-estar digital e controle dos pais
 - Vá para Bem-estar digital e controle dos pais em Configurações.
- Ativar modo de atenção
 - Selecione Modo de atenção e configure-o conforme necessário.

ESTE VÍDEO



Descubra como ativar o modo "concentração"

2 CONFIGURE AS SUAS NOTIFICAÇÕES

CONFIGURAR NOTIFICAÇÕES NUM SMARTPHONE E/OU TABLET

MODO SILENCIOSO

O modo silencioso desativa todos os sons do seu dispositivo.

- Configurações de som - Vá para Configurações de som em Configurações.
- Ativar Modo Silencioso - Selecione Modo Silencioso ou reduza o volume para zero.



MODO DE SUSPENSÃO

O modo de suspensão economiza bateria do seu telefone, reduzindo a atividade em segundo plano.

- Configurações da bateria - Vá para Bateria em Configurações.
 - Configurar modo de suspensão - Ative a gestão de economia de energia ou o modo de suspensão.
- ou então,
- Configurações de exibição/ecrã - Vá para Ecrã/Ecrã em Configurações.
 - Ativar modo noturno - Altere a opção Tempo limite de ecrã.

2 CONFIGURE AS SUAS NOTIFICAÇÕES

CONFIGURAR NOTIFICAÇÕES NUM SMARTPHONE E/OU TABLET

MODO NOTURNO

O modo noturno reduz a luz azul para proteger os seus olhos.

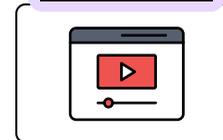
1. Configurações de exibição/ecrã

- Vá para Display/ecrã em Configurações.

2. Ativar modo noturno

- Ative a opção Conforto visual ou Luz noturna ou Modo noturno.

ESTE VÍDEO



Descubra como ativar o modo noturno



3 REALIZAR UM PLANO DE GESTÃO DE NOTIFICAÇÕES

COMO GERIR AS SUAS NOTIFICAÇÕES EM 7 PASSOS

Gerir notificações num smartphone é essencial para manter a produtividade e evitar distrações desnecessárias. Aqui está um plano detalhado para gerir notificações de maneira eficaz num smartphone:



1 AVALIAÇÃO INICIAL

- Inventário de notificações: reveja as notificações que você recebe atualmente no seu smartphone.
- Fontes de Notificação: Identifique as aplicações que enviam notificações (mensagens, , redes sociais, e-mails, etc.).
- Análise de Frequência e Relevância: analise a frequência e relevância de cada tipo de notificação.

2 CLASSIFICAÇÃO DE NOTIFICAÇÕES

| | |
|---------------------------------------|---|
| URGENTE E IMPORTANTE | Notificações que exigem ação imediata (chamadas, mensagens de texto importantes, e-mails de trabalho urgentes). |
| IMPORTANTES MAIS NÃO URGENTES | Notificações importantes que podem esperar (e-mails não urgentes, lembretes de calendário). |
| NÃO IMPORTANTES MAS URGENTES | Notificações que exigem ação rápida, mas não são cruciais (promoções por tempo limitado, alertas de jogos). |
| NÃO É IMPORTANTE E NEM URGENTE | Notificações sem importância ou relevância imediata (atualizações de aplicações, pedidos de amizade nas redes sociais). |

3 REALIZAR UM PLANO DE GESTÃO DE NOTIFICAÇÕES

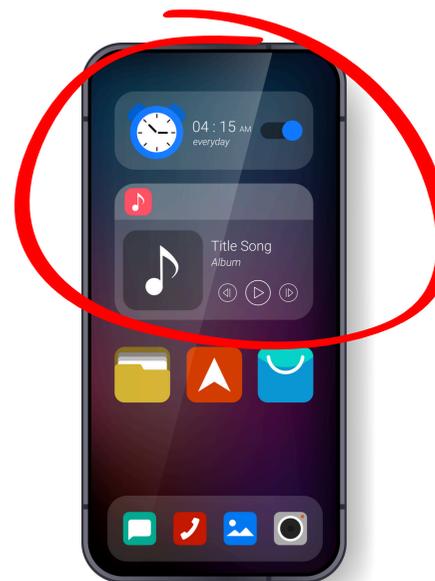
COMO GERIR AS SUAS NOTIFICAÇÕES EM 7 PASSOS

3 CONFIGURAR AS NOTIFICAÇÕES

- Modo Não Incomodar: Use o modo “Não incomodar” durante o horário de trabalho ou descanso. Configure exceções para contatos e aplicações importantes.
- Configurações por aplicação
 - Urgente e Importante: Ative notificações push, sonoras e vibratórias.
 - Importante, mas não urgente: ative apenas notificações visuais (sem som ou vibração).
 - Não é importante, mas urgente: ative notificações silenciosas (sem som ou vibração).
 - Não é importante e não é urgente: desative completamente as notificações.

4 WIDGETS DE NOTIFICAÇÃO E RESUMOS

- Widgets: Use widgets para obter uma visão geral rápida de informações importantes sem receber notificações intrusivas.
- Resumo de notificação: configure resumos de notificação para agrupar e exibir notificações não urgentes em horários específicos do dia.



Esta é a aparência dos "Widgets"

3 REALIZAR UM PLANO DE GESTÃO DE NOTIFICAÇÕES

COMO GERIR AS SUAS NOTIFICAÇÕES EM 7 PASSOS

5 APLICAÇÕES DE GESTÃO DE NOTIFICAÇÕES

- Aplicações especializadas: use aplicações de terceiros que oferecem recursos avançados de gestão de notificações, como suspensão de notificações, priorização e personalização.

6 REVISÃO PERIÓDICA

- Avaliação regular: reavalie regularmente as suas configurações de notificações para garantir que ainda estão alinhadas com as suas necessidades e rotina.
- Ajustes: Faça ajustes com base nas novas aplicações instaladas e nas mudanças dos seus hábitos diários.

7 BOAS PRÁTICAS

- Horários de silêncio: defina horários de silêncio onde você não recebe notificações, como durante a noite.
- Notificações de grupo: para conversas em grupo em aplicações de mensagens, ative notificações apenas para menções ou mensagens diretas.
- Conscientização: Esteja ciente do impacto das notificações na sua produtividade e bem-estar. Tome medidas proativas para reduzir interrupções.

Seguindo este plano, você poderá gerir as suas notificações com mais eficiência, permitindo manter o foco nas suas tarefas importantes e reduzindo distrações desnecessárias!