



O SEQUESTRO DA ATENÇÃO E A FRICÇÃO COGNITIVA: UM ESTUDO SOBRE O USO CONSCIENTE VERSUS HABITUAL DE INTERFACES DIGITAIS ENTRE ACADÊMICOS DO ENSINO SUPERIOR

Elisangela Dias Brugnera ¹;

¹ Universidade do Estado de Mato Grosso - UNEMAT, Sinop – brugnera.elisangela@unemat.br;

RESUMO

Este artigo investiga a percepção de universitários sobre o uso deliberado versus habitual de interfaces digitais, identificando elementos de design que promovem valor ou geram exaustão. Pesquisa qualitativa com 13 participantes submetidos a entrevistas semiestruturadas, cujos dados foram analisados conforme Bardin (2016). Da análise emergiram quatro categorias inter-relacionadas, que revelam como o ecossistema digital influencia as motivações de acesso, os tributos valorizados e, por fim, os fatores que levam a rejeição das interfaces. Os resultados revelam que o "sequestro da atenção" é predominantemente associado a redes sociais, cujo design de rolagem infinita e notificações persistentes fragiliza a agência do usuário. Atributos como intuitividade, responsividade, sentido e expansão pessoal fortalecem o vínculo positivo, enquanto lentidão, ausência de propósito e ciclos repetitivos geram desejo de exclusão. Conclui-se que o design de interfaces carrega responsabilidade ética sobre a economia da atenção, demandando projetos que respeitem a autonomia e privilegiem a intencionalidade.

Palavras-chave: Interação Humano-Computador, Sequestro da atenção, Fricção cognitiva.

ABSTRACT

This article investigates university students' perceptions of the deliberate versus habitual use of digital interfaces, identifying design elements that promote value or generate burnout. Qualitative research was conducted with 13 participants who underwent semi-structured interviews, and the data were analyzed according to Bardin (2016). Four categories emerged: interface ecosystem and self-

regulation; motivations for access between awareness and habit; value-generating attributes and adherence; and rejection factors and cognitive friction. The results reveal that "attention hijacking" is predominantly associated with social networks, whose design of infinite scrolling and persistent notifications weakens user agency. Attributes such as intuitiveness, responsiveness, meaning, and personal expansion strengthen positive engagement, while slowness, lack of purpose, and repetitive cycles generate a desire for exclusion. It is concluded that interface design carries an ethical responsibility regarding the attention economy, demanding projects that respect autonomy and prioritize intentionality.

Keywords: Human-Computer Interaction, Attention Hijacking, Cognitive Friction.

1. INTRODUÇÃO

Na manhã do dia 15 de março de 2025, ao desligar o alarme do celular, um acadêmico como tantos outros se viu, sem saber como, imerso no feed do Instagram. Vinte minutos depois, percebeu que não havia sequer tocado no material de estudo que planejava revisar. Experiências como esta, cada vez mais comuns, levantam uma questão fundamental: até que ponto nossos engajamentos digitais são escolhas conscientes e em que medida são respostas automáticas a interfaces projetadas para capturar o foco humano?

Não se trata aqui de mera distração ocasional, mas de um fenômeno estrutural: o desenho das principais plataformas contemporâneas parece operar sistematicamente para deter a atenção — transformando o público em recurso e intenções em automatismos. Como observa Baliberdin (2026), "o endless scroll remove algo muito sutil, porém

essencial para o cérebro: o sinal de conclusão". É precisamente essa supressão dos pontos naturais de parada que transforma a interação, originalmente concebida como meio para atingir fins, em um fluxo contínuo e passivo cujo término é determinado não pela satisfação de uma necessidade, mas pelo esgotamento do indivíduo.

Este fenômeno, que denominamos "sequestro atencional", constitui o objeto central desta análise. A problemática que orienta este estudo situa-se precisamente nessa tensão: como discentes de ensino superior, imersos em ecossistemas digitais complexos, percebem e gerenciam a dicotomia entre a utilização deliberada (funcional, acadêmica, intencional) e o comportamento automático (habitual, impulsivo, sequestrado) das interfaces? Quais elementos do projeto e do material apresentado promovem a percepção de utilidade genuína na dinâmica digital, e quais geram exaustão, cansaço ou a sensação de vazio existencial?

Pesquisas recentes no campo da Interação Humano-Computador (IHC) têm apontado para a necessidade de uma virada ética na concepção de interfaces. Paolini (2025) argumenta que "fricção não é falha de *User Experience* (UX). É decisão estratégica. É ética aplicada. É responsabilidade sistêmica". A autora questiona o dogma contemporâneo da eliminação total da resistência, propondo que certos custos cognitivos podem ser desejáveis quando alinhados à intencionalidade do sujeito e à honestidade da experiência. Essa perspectiva ressoa com a noção de design responsável, no qual o sucesso da atividade é medido não pelo tempo de permanência, mas pela eficiência na resolução de problemas e pelo respeito à economia da mente.

A justificativa desta investigação ancora-se na compreensão de que, para o aluno, a interface deixou de ser meramente instrumental para constituir-se como cenário de convivência. Nesse espaço, o limite entre produtividade e alienação revela-se particularmente tênue. A universidade, enquanto campo de formação crítica, não pode ignorar as condições materiais e cognitivas nas quais o conhecimento é produzido e consumido.

Compreender os mecanismos que aproximam ou afastam as interfaces do ideal de tecnologias centradas no ser humano é fundamental para o desenvolvimento de artefatos mais éticos, que respeitem o tempo do usuário e promovam o bem-estar digital.

A pergunta que orienta esta pesquisa pode ser assim formulada: como os jovens universitários

percebem e distinguem, em sua vivência cotidiana, as conexões digitais decorrentes de escolha consciente daquelas resultantes de captura involuntária, e quais atributos estéticos e informacionais fundamentam essa distinção?

Para responder a esta questão, estabeleceu-se como objetivo geral investigar a percepção do corpo discente sobre a dicotomia entre o aproveitamento deliberado e o hábito involuntário de interfaces, identificando os elementos de arquitetura e conteúdo que promovem valor real ou geram exaustão e vazio existencial.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

O percurso metodológico desta investigação foi delineado em conformidade com os objetivos propostos e com a natureza qualitativa do fenômeno estudado. A opção pela abordagem qualitativa justifica-se pela necessidade de compreender em profundidade as percepções, significados e experiências subjetivas dos participantes em relação ao uso de interfaces digitais, aspecto que dificilmente seria captado por métodos quantitativos padronizados.

Quanto à natureza, trata-se de uma pesquisa aplicada, pois visa gerar conhecimentos para aplicação prática dirigidos à solução de problemas específicos no campo do design de interfaces e da experiência do usuário. Quanto aos objetivos, caracteriza-se como exploratório-descritiva, uma vez que busca tanto explorar um fenômeno contemporâneo ainda pouco sistematizado na literatura quanto descrever as percepções e práticas dos participantes.

A abordagem qualitativa, conforme defendem Minayo (2014) e outros autores, é adequada para investigações que trabalham com significados, motivações, valores e atitudes, correspondendo a espaços mais profundos das relações humanas não apreensíveis em equações estatísticas. No caso específico desta pesquisa, busca-se acessar a experiência vivida dos participantes em sua relação cotidiana com as interfaces digitais, captando nuances e contradições que escapam a instrumentos padronizados.

A pesquisa passou inicialmente pelo comitê de ética em pesquisa da Universidade do Estado de Mato Grosso – UNEMAT, sob o número 7.157.124. Participaram da pesquisa 13 estudantes universitários, regularmente matriculados na disciplina de IHC, no curso de Bacharelado em Sistemas de Informação da Universidade do Estado de Mato Grosso (UNEMAT). A seleção dos participantes ocorreu por conveniência

e acessibilidade, considerando a disponibilidade para participação nas entrevistas e o interesse manifesto em contribuir com a pesquisa. Não houve critérios de exclusão relacionados a gênero, idade ou área de conhecimento, buscando-se contemplar a diversidade do corpo discente. Considerou-se que 13 participantes seriam suficientes para atingir a saturação teórica, uma vez que as últimas entrevistas não acrescentaram categorias novas as já identificadas, conforme recomenda a literatura qualitativa (MINAYO, 2014).

Os participantes foram identificados por números (Participante 1 a Participante 13) para garantir o anonimato e a confidencialidade das informações. A faixa etária variou entre 19 e 35 anos, com predomínio de estudantes na faixa dos 20 aos 25 anos. Todos os participantes utilizam dispositivos digitais diariamente, tanto para fins acadêmicos quanto para comunicação e entretenimento.

A coleta de dados foi realizada por meio de entrevistas semiestruturadas, técnica que combina perguntas abertas com um roteiro flexível, permitindo ao pesquisador explorar temas emergentes durante a interlocução. O roteiro da entrevista contemplou questões relacionadas à quantidade e tipos de interfaces utilizadas em 24 horas, às motivações para o acesso (consciente versus habitual), aos atributos que conferem valor às interações positivas e aos fatores que geram desejo de exclusão.

A pergunta central que orientou as entrevistas foi: "Ao olhar para a quantidade de interfaces que você tem contato em 24 horas, quantas delas você acessou por uma escolha consciente e quantas te 'sequestraram' por hábito? Se você pudesse filtrar seu dia agora, o que define o valor real que te faz querer retornar às interações positivas e quais critérios de cansaço ou vazio fazem você querer deletar as negativas da sua rotina?"

As entrevistas foram realizadas individualmente, em ambiente reservado, com duração média de 30 minutos. Todas as entrevistas foram gravadas em áudio, mediante autorização dos participantes, e posteriormente transcritas na íntegra para constituir o corpus de análise.

3. RESULTADOS

Os dados obtidos nas entrevistas foram submetidos à análise de conteúdo conforme proposto por Laurence Bardin (2016), técnica que permite a descrição sistemática do conteúdo das mensagens e a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção dessas mensagens. A escolha

desta técnica justifica-se pela sua adequação à investigação de significados subjetivos e à possibilidade de articular categorias emergentes com o referencial teórico.

Na prática, a leitura flutuante inicial permitiu identificar padrões recorrentes, como a menção espontânea ao Instagram como principal "sequestrador". Esse achado orientou a codificação subsequente, na qual agrupamos os relatos em torno de eixos como "gatilhos de hábitos" e "estratégias de autorregulação".

A análise de conteúdo foi operacionalizada em três fases, conforme preconiza Bardin (2016): 1) pré-análise; 2) exploração do material; 3) tratamento dos resultados, inferência e interpretação.

Na fase de pré-análise, procedeu-se à organização do material e à constituição do corpus de análise. As entrevistas transcritas foram reunidas em um único documento e submetidas a leitura flutuante, que permitiu o primeiro contato exaustivo com o conteúdo e a formulação de hipóteses provisórias. Foram observados os critérios de exaustividade (esgotamento da totalidade da comunicação), representatividade (inclusão de todos os participantes), homogeneidade (dados referentes ao mesmo tema) e pertinência (adequação aos objetivos da pesquisa).

A segunda fase consistiu na exploração do material propriamente dita, envolvendo operações de codificação, categorização e agregação dos dados. A codificação compreendeu a identificação de unidades de registro (palavras, frases ou temas) e unidades de contexto (segmentos mais amplos que conferem significado às unidades de registro).

As unidades de registro foram identificadas a partir da leitura atenta de cada entrevista, destacando-se trechos significativos relacionados aos objetivos da pesquisa. Cada unidade recebeu um código provisório e foi agrupada preliminarmente por similaridade semântica. Este processo, denominado por Bardin (2016) de "inventário", permitiu a constituição de um sistema provisório de categorias.

A categorização consistiu no agrupamento progressivo das unidades de registro em categorias temáticas, obedecendo aos critérios de exclusão mútua (cada elemento só pode pertencer a uma categoria), homogeneidade (uma única dimensão de análise para cada categoria), pertinência (adequação ao referencial teórico e aos objetivos), objetividade (definição clara das categorias) e produtividade (capacidade de gerar resultados férteis).

Do processo de categorização emergiram quatro categorias temáticas, que serão detalhadas na seção de resultados:

- a) Ecossistema de interfaces e autorregulação: agrupa referências à quantidade e tipos de dispositivos utilizados, bem como às estratégias conscientes de gestão do uso;
- b) Motivações de acesso entre consciência e hábito: reúne declarações que distinguem interações intencionais daquelas decorrentes de comportamento automático;
- c) Atributos geradores de valor e adesão: contempla características técnicas e emocionais que fundamentam a percepção positiva e o desejo de retorno;
- d) Fatores de rejeição e fricção cognitiva: agrega elementos que geram cansaço, vazio ou desejo de exclusão.

A fase final envolveu o tratamento dos resultados, a inferência e a interpretação. As categorias foram analisadas à luz do referencial teórico, buscando-se estabelecer conexões entre os achados empíricos e as formulações conceituais da IHC e do design ético. A inferência, enquanto operação lógica que permite passar da descrição à interpretação, foi realizada considerando-se o contexto de produção das falas e as condições sociais mais amplas que as envolvem.

4. DISCUSSÃO

Ao examinar as declarações dos participantes, emergiram padrões que agrupamos em quatro grandes temas. Cada um deles será apresentado a seguir, buscando articular as vozes dos entrevistados com o referencial teórico que as ilumina, mas também permitindo que essas vozes ressoem em sua complexidade e, por vezes, em suas contradições. Afinal, quando se trata da relação com as tecnologias digitais, raramente encontramos respostas simples ou experiências lineares.

A apresentação dos resultados segue a estrutura das categorias emergentes, integrando a discussão teórica no próprio corpo da exposição. A ideia é que a teoria não venha como uma camada sobreposta aos dados, mas como uma lente que ajuda a enxergar nuances que, de outra forma, passariam despercebidas.

O primeiro tema a emergir das entrevistas diz respeito ao ecossistema de interfaces com que os estudantes convivem diariamente. Os relatos revelam um cenário de multiplicidade de telas e dispositivos, cuja presença se estende para além dos momentos dedicados ao trabalho ou estudo, permeando também

os espaços de descanso e convivência doméstica. As interfaces parecem ter-se infiltrado nos interstícios da vida, tornando-se quase invisíveis de tão presentes.

Quando perguntamos sobre as interfaces do dia a dia, o Participante 4 nos surpreendeu com uma lista que incluía desde o celular até a máquina de lavar. Durante as entrevistas, percebemos que os participantes listavam esses objetos com naturalidade, o que nos fez refletir sobre a invisibilidade das interfaces no cotidiano, alcançando objetos com os quais interagimos de forma tão natural que quase não os percebemos como 'telas'. Benyon (2011) parece ter antecipado esse cenário ao abordar a computação ubíqua e proliferação de dispositivos interativos no ambiente doméstico. O que impressiona é a naturalidade com que listamos esses objetos – uma máquina de lavar, um micro ondas – ao lado do celular e do computador, fazendo parte de uma mesma ecologia.

A diversidade de interfaces, entretanto, não é percebida de forma homogênea pelos participantes. Observa-se uma distinção qualitativa entre dispositivos com finalidades específicas e delimitadas, como os eletrodomésticos, e aqueles que concentram múltiplas funções e possibilidades, como smartphones e computadores.

O Participante 4 explicita essa diferença ao afirmar que "a utilização dos equipamentos domésticos é uma escolha consciente, tendo em vista que sua utilização se limita apenas à um único fim: lavar a roupa, esquentar a comida e tornar a temperatura do ambiente agradável". Essa delimitação traz uma sensação de conforto, quando a interação tem um começo, um meio e um fim claros, sentimos que temos controle.

Esta observação dialoga com a discussão sobre fricção cognitiva e design ético. Dispositivos de função única, por sua própria natureza, oferecem pontos claros de início e término da interação, preservando o que Baliberdin (2026) denomina "sinal de conclusão".

Já smartphones e computadores, por agregarem múltiplas aplicações e possibilidades, tendem a dissolver os limites entre usos intencionais e derivas automáticas. Elas nos convidam a permanecer, a explorar, a nunca concluir de fato. Ao pra pensar nos painéis digitais cheios dos aparelhos eletrodomésticos podem sim nos deixar em dúvida, fazendo a gente perder alguns segundos a mais do que deveria.

O Participante 10, de forma quase cartesiana, enumerou as telas com que interage: "um tablet responsável pela parte criativa do meu trabalho e

educação, dois telefones com funções diferentes e as vezes a TV". Essa especialização funcional, um tablet para o criativo, dois telefones para papéis distintos – revela uma estratégia implícita de gestão da atenção. Ao fragmentar as funções, o participante parece tentar conter a dispersão, criando ilhas de foco em meio ao oceano de possibilidades.

No entanto, esses fragmentos também podem ser lidos como um reflexo de como nossas vidas se dividem em múltiplos papéis, cada um exigindo sua própria ferramenta.

A percepção sobre a quantidade de interfaces, contudo, não é unânime. Foi então que o Participante 11 trouxe uma reflexão que nos fez repensar a própria pergunta: "Normalmente em meu dia a dia, não tenho contato com uma grande quantidade de interfaces, mas é nesse ponto que entra a questão, pois o problema não é a quantidade em si, mais o tempo que se passa utilizando uma delas sem propósito". Essa declaração ressoa com a experiência de muitos: não é o número de telas que nos sobrecarrega, mas a sensação de que o tempo escorre por entre os dedos enquanto rolamos uma tela sem rumo.

A autorregulação emerge como tema recorrente nas declarações, com participantes relatando estratégias conscientes para gerenciar seu ecossistema digital. Em tom de confissão, o Participante 1 revelou: "Com o Youtube isso tem mudado. No último ano tenho sido mais seletivo nos tipos de conteúdo que quero acompanhar e sobre os criadores, cansei de perder tempo das minhas tardes de descanso com discussões fúteis". Ficamos surpresos ao notar como o Participante 1 atribuía a mudança a uma escolha pessoal; no entanto, durante a análise, questionamo-nos se o algoritmo não teria um papel silencioso nessa 'seletividade'.

Muitas vezes, o que entendemos como autonomia pode ser também uma resposta a mudanças no ambiente digital que sequer percebemos. O depoimento do Participante 11, ao distinguir quantidade de tempo de uso sem propósito, aponta para um desejo de recuperar a intencionalidade – um desejo que parece estar presente em muitos de nós.

A análise desta categoria sugere que o ecossistema de interfaces contemporâneo, embora numericamente extenso, é percebido de forma diferenciada pelos participantes, que estabelecem distinções qualitativas entre dispositivos de função única e plataformas multifuncionais. As estratégias de autorregulação, ainda que incipientes e nem sempre bem-sucedidas, indicam uma consciência emergente sobre a necessidade de gerenciar

ativamente a relação com as tecnologias digitais. Aos poucos, aprendemos a navegar nesse novo ambiente.

Ao ouvir tantos relatos sobre a fragmentação de dispositivos, passamos a observar nossos próprios hábitos. Percebemos que também nós, pesquisadores, criamos ilhas de foco, um computador para o trabalho, o celular para o lazer, mas que essas ilhas, não raro, são inundadas pelas mesmas distrações que os participantes descreviam

Se a primeira categoria nos mostrou a paisagem digital, a segunda revelou o que acontece quando navegamos sem bússola. E foi com certo incômodo que reconhecemos, em nós mesmos, os mesmos automatismos que os participantes denunciavam.

Um padrão começou a emergir diante de nossos olhos: os participantes, mesmo leigos em design, operavam distinções sofisticadas entre uso consciente e automático, e demonstravam desconforto ao se dar conta disso.

O Participante 1 oferece um relato que muitos reconhecerão como familiar: "Recentemente completei um ano com o meu Instagram, uma rede social que nunca tive até terminar a escola, no começo não passava muito tempo nela por não achar ela interessante o suficiente. Não era nada além de ser uma outra forma de contato com meus amigos mais próximos. Mas depois de alguns meses sempre que acordo pela manhã acabo inconsequentemente me deparando no Instagram".

Ficamos impressionados com a clareza com que o Participante 1 descreveu esse processo como algo que, aliás, ouvimos repetidamente em outras entrevistas, confirmando a força do fenômeno.

A palavra "inconsequentemente" é reveladora: carrega um misto de surpresa e autorrecriminação, revelando que o participante se pega fazendo algo não planejado.

Este fenômeno encontra eco nos mecanismos de design descritos por Baliberdin (2026). O Instagram, como outras redes sociais, emprega recursos como notificações, rolagem infinita e recomendações personalizadas que, progressivamente, condicionam o usuário a retornar à plataforma independentemente de intenção consciente.

O fato de o Participante 1 encontrar-se no Instagram ao acordar sugere que a interface conseguiu se associar a um gatilho contextual – o despertar – sem que a vontade fosse consultada. O hábito parece ter criado um atalho neural que contorna a deliberação.

O Participante 3 de forma concisa quantifica: "Parte dos acessos é feita de forma consciente,

principalmente para execução das atividades profissionais e organização das demandas. No entanto, alguns usos, especialmente no celular, ocorrem por hábito". A distinção entre dispositivos é significativa: o computador, associado ao trabalho, parece invocar uma postura mais intencional, enquanto o celular, sempre à mão, favorece o piloto automático. Cada dispositivo parece carregar um roteiro implícito de comportamento.

Diferente dos demais, o Participante 4 aprofundou a questão ao mostrar como os mesmos dispositivos poderiam servir a propósitos opostos. "Utilizo o celular e o computador para atividades profissionais, contudo suas utilizações se misturam entre uso consciente e uso por hábito. Ora utilizo para responder uma conversa relacionada ao trabalho, ora utilizo para me alienar vendo um vídeo".

Essa alternância entre modos de uso no mesmo dispositivo evidencia que o sequestro atencional não é uma propriedade intrínseca da tecnologia, mas emerge da relação entre design, contexto e estado do usuário. Às vezes, estamos no controle; outras vezes, somos levados.

A percepção quantitativa da proporção entre acessos conscientes e automáticos varia entre os participantes.

O Participante 2, com uma percepção quase filosófica, apontou algo que havíamos negligenciado. "O que geralmente rouba nossa atenção são coisas que nos fazem 'feliz', que faz a gente esquecer da realidade e não ter que lidar com ela, então por consequência isso acaba nos 'sequestrando'".

Esse relato nos fez refletir por dias, pois quantas vezes buscamos nas telas um refúgio contra o estresse acadêmico, a ansiedade e o tédio. Nesse momento foi possível perceber que a pesquisa deixou de ser sobre "eles" e passou a ser também sobre "nós".

Em poucas palavras, o Participante 5 sintetizou o que muitos sentem, mas não conseguem expressar: "quantas delas você acessou por uma escolha consciente: 5; quantas te 'sequestraram' por hábito: 7". A proporção de 7 acessos automáticos contra 5 conscientes sugere que, mesmo em um participante aparentemente atento à questão, o comportamento habitual predomina numericamente.

O Participante 8 corrobora: "Ao analisar minhas 24 horas, percebo que muitas interações acontecem mais por hábito do que por escolha consciente. Muitas vezes, ao acordar para desligar o alarme, já entro no Instagram ou no TikTok e começo a rolar vídeos sem perceber o tempo passar".

Quando questionado sobre o tema, o Participante 9 estabelece uma distinção qualitativa que faz pensar: "Especificamente 3 delas são de escolha consciente entre ferramentas de trabalho, estudo ou de comunicação, já as que sequestram são infinitas". Essa fala nos paralisou por um instante. 'Infinitas', disse ele. A palavra ecoou em nossa própria experiência, pois nos leva a refletir sobre quantas vezes não nos perdemos em telas.

O comportamento automático não se restringe a um conjunto fixo de aplicações, mas pudesse se manifestar em múltiplas frentes, sempre pronto a nos capturar.

A análise desta categoria revela que a distinção entre uso consciente e habitual é operada pelos próprios participantes, ainda que nem sempre de forma precisa.

As redes sociais emergem como as principais protagonistas do sequestro atencional, enquanto ferramentas de trabalho e comunicação tendem a ser classificadas como acessos conscientes.

Na terceira categoria, os participantes descreveram o que os faz voltar a uma interface por vontade própria. E não se resumiram a questões práticas: falaram de coisas como sentido, presença, reciprocidade. Deram a impressão de que não estavam falando só de ferramentas, mas de algo com mais peso, quase como uma companhia.

O Participante 1 oferece uma descrição detalhada: "O que me faz querer retornar as interações positivas de uma interface são aquelas que são intuitivas, responsivas e visualmente atraentes, mas com identidade".

Três atributos técnicos são explicitados: intuitividade, responsividade e atratividade visual com identidade. Mas a menção à "identidade" visual transcende a técnica – sugere que a interface tem personalidade, que não é apenas mais uma tela genérica. Buscamos nas interfaces um reflexo de nossa própria singularidade.

Já o Participante 4 trouxe um dado interessante ao enfatizar a dimensão funcional: "Em geral o que me faz retomar às interações positivas é a facilidade do uso e garantia que a ferramenta cumpre a finalidade à qual foi destinada".

Este relato resgata a centralidade do propósito: uma interface positiva é aquela que cumpre eficientemente sua função, sem ruídos ou obstáculos. A "garantia" mencionada remete à previsibilidade – algo raro em um mundo digital em constante mutação.

O Participante 5, em resposta concisa, mas densa, elenca atributos emocionais: "Sentido,

Coerência, Presença, Expansão, reciprocidade emocional, Ritmo".

Essas palavras ressoam em um nível profundo: "sentido" remete à percepção de que a interação não é vazia, mas carrega significado; "expansão" sugere crescimento, aprendizado; "reciprocidade emocional" indica uma relação na qual a interface não apenas toma, mas também oferece algo afetivamente relevante.

Contrariando nossa expectativa inicial de que os participantes valorizariam apenas aspectos técnicos, o Participante 5 nos surpreendeu com essa lista de atributos emocionais -- uma verdadeira poesia sobre a relação com as interfaces. Em contrapartida, o Participante 8 trouxe uma perspectiva complementar ao destacar: "Valorizo o que é rápido, fácil e resolve algo de forma prática".

Esta perspectiva instrumental, embora menos elaborada emocionalmente, é perfeitamente legítima: para muitos, o valor primordial de uma interface reside em sua capacidade de resolver problemas com economia de tempo e esforço.

O Participante 9 combina aspectos funcionais e formativos: "O que me faz retornar às interações positivas é o fato de ter acesso a algo que seja de utilidade e traga conhecimento".

A utilidade prática associa-se ao ganho cognitivo, sugerindo que interfaces valorizadas são aquelas que simultaneamente servem a propósitos imediatos e contribuem para o desenvolvimento pessoal.

Em contrapartida, o Participante 10 introduz uma dimensão criativa: "os critérios do meu trabalho que sempre interage com o lado divertido e criativo da internet, me motivando a inovar".

A associação entre trabalho, diversão e criatividade aponta para experiências que transcendem a oposição convencional entre produtividade e prazer. É o que Csikszentmihalyi(2020) chamaria de "flow" – um estado de imersão total em que desafio e habilidade se equilibram.

Quando o Participante 11 articulou a noção de 'proveito', sentimos que ali estava a chave para entender o que nossos entrevistados realmente buscavam. "Acredito que o valor real em uma interação seja sua eficiência para um determinado trabalho, ou quem sabe uma interação para entretenimento seria a qualidade. [...] define-se por uso adequado das interfaces, como algo que não roube o seu tempo, mas que no fim você sinta que o tempo foi realmente proveitoso, e não um desperdício".

O relato articula eficiência instrumental e qualidade experiencial, culminando na percepção de proveito – um critério subjetivo, mas fundamental.

O Participante 13 reforça: "o que define valor para essas interações é a forma que vai agregar para mim ou para o meu conhecimento, aprendizado, bem estar".

A tríade conhecimento-aprendizado-bem-estar sintetiza as dimensões cognitiva e afetiva que fundamentam experiências positivas duradouras.

A análise desta categoria permite identificar um espectro de atributos geradores de valor que vai desde características técnicas até qualidades experienciais.

O que emerge é que uma interface valorizada não é apenas aquela que funciona bem, mas aquela que, de alguma forma, nos toca, nos expande, nos faz sentir que o tempo ali investido não foi perdido.

A quarta categoria reúne os elementos que geram cansaço e desejo de exclusão – o outro lado da moeda, o que nos faz querer deletar, desinstalar, fugir. Paolini (2025) chama isso de "fricção cognitiva negativa": aquela que não produz benefício compensatório, apenas desgaste e frustração.

O Participante 1 é direto: "as interações negativas que fazem querer deleta-las seria uma interface lenta, confusa com uma péssima responsividade e sem qualquer organização de layout".

Lentidão, confusão, baixa responsividade e desorganização visual – são falhas básicas, mas que comprometem irremediavelmente a experiência. A interface dá a impressão de nos desrespeitar, fazendo-nos perder tempo.

O Participante 2, com uma percepção quase filosófica, apontou algo que havíamos negligenciado: "critérios de cansaço seria algo que me prende em algo que eu não me sinto confortável em fazer, coisas que me dão angústia como entrar no site do GOV".

A referência ao site governamental como fonte de angústia é reveladora: interfaces públicas, frequentemente criticadas por sua complexidade, podem gerar não apenas frustração, mas sofrimento emocional associado à burocracia e à obrigatoriedade.

O Participante 4 articula o conceito de custo-benefício de forma surpreendentemente sofisticada: "A exclusão de algo da rotina é devido à fricção cognitiva gerada pela ferramenta: se o custo-benefício não for o suficiente para sua utilização".

Esta formulação alinha-se com a discussão teórica: o problema não é a fricção em si, mas seu desequilíbrio em relação ao valor entregue.

O Participante 5, mantendo o estilo sintético, enumera: "Ausência de significado, Ciclo de repetição involuntária". "Ausência de significado" é o correlato negativo do "sentido" identificado na categoria anterior: interfaces que não comunicam propósito geram vazio.

"Ciclo de repetição involuntária" descreve precisamente o mecanismo do hábito automático, no qual o usuário se vê preso a um padrão do qual não consegue escapar – uma experiência que muitos reconhecerão como angustiante.

O Participante 7 expressa cansaço existencial: "me sinto cansado de perder tempo com telas fúteis". A futilidade percebida é o oposto do proveito: quando a interface não entrega valor, o tempo gasto é percebido como perda irreparável.

O Participante 8 descreve a frustração com falhas operacionais: "me desgastam as interações que travam, apresentam erros ou não permitem encontrar o que procuro, pois geram sensação de perda de tempo e falta de sentido".

A sequência "travam-erros-não encontrar" configura uma cascata de falhas que, além de impedir a tarefa, produz um sentimento de incompetência.

Já o Participante 9, rejeita o que "faz me distrair e perder tempo com algo inútil". A inutilidade percebida é o critério fundamental de exclusão.

Outro relato significativo do Participante 10 que oferece uma análise mais complexa: "os critérios negativos que me fariam deletar isso seria o ciclo que pode se tornar muito repetitivo e a constante enxurrada de informações que sempre parece surgir, que muitas vezes remetem a más notícias".

Dois fenômenos são identificados: a repetição e a sobrecarga informacional com viés negativo. A exposição constante a más notícias, potencializada por algoritmos que priorizam conteúdo emocionalmente impactante, gera desgaste e desejo de afastamento.

O Participante 11 retoma o critério do propósito: "interfaces com ferramentas problemáticas, ou que não atendem o propósito para qual elas foram construídas, ou [...] conteúdos que só desejam drenar o seu tempo".

A violação do propósito original, seja por falhas técnicas, seja por design deliberadamente viciante, fundamenta a avaliação negativa. A análise desta categoria revela que os fatores de rejeição operam em duas dimensões principais: falhas de usabilidade básica e problemas de significado.

As primeiras podem ser resolvidas com boas práticas de engenharia; as segundas exigem uma

reflexão mais profunda sobre o propósito da interface e seu alinhamento com valores humanos.

Mas talvez essa distinção seja artificial: no fundo, ambas apontam para o mesmo anseio por interfaces que nos respeitem, que não nos façam sentir que estamos perdendo tempo ou sendo manipulados.

Tabela 1. Síntese das categorias e subcategorias emergentes.

Categoria	Subcategorias	Relatos
Ecosistema de interfaces e autorregulação	Multiplicidade de dispositivos; Função única vs. multifuncional; Estratégias de gestão	"Diariamente tenho contato com a interface do celular, computador, máquina de lavar roupa..." (P4)
Motivações de acesso entre consciência e hábito	Uso instrumental; Sequestro atencional; Redes sociais como protagonistas	"sempre que acordo pela manhã acabo inconsequentemente me deparando no Instagram" (P1)
Atributos geradores de valor e adesão	Intuitividade; Responsividade; Sentido; Expansão; Bem-estar	"intuitivas, responsivas e visualmente atraentes mas com identidade" (P1)
Fatores de rejeição e fricção cognitiva	Lentidão; Ausência de propósito; Ciclo repetitivo; Sobrecarga	"ciclo de repetição involuntária" (P5); "site do GOV" (P2)

Fonte: Própria (2026).

A tabela resume as categorias, mas é importante lembrar que, na experiência vivida, essas fronteiras são borradas. O "ciclo de repetição involuntária" está intimamente ligado ao "sequestro atencional", e ambos remetem à ausência de "sentido". A separação é apenas um recurso para organizar o pensamento.

Ao longo desta análise, deixamos que os relatos nos afetassem – e eles nos afetaram. Percebemos, em nós mesmos, os mesmos padrões que os participantes descreviam, o que tornou a pesquisa também um exercício de autoconhecimento. Se os participantes nos ensinam algo, é que essa relação é complexa, cheia de idas e vindas, de momentos de controle e de deriva. Talvez o mais humano seja justamente

reconhecer essa complexidade, sem tentar reduzi-la a fórmulas ou soluções fáceis.

5. CONCLUSÕES

Esta pesquisa partiu da pergunta sobre como estudantes universitários distinguem, em sua experiência cotidiana, as interações digitais conscientes daquelas resultantes de sequestro atencional. A análise de conteúdo das entrevistas com 13 participantes permitiu não apenas responder a essa questão, mas sobretudo revelar que os próprios usuários operam essa distinção com base em critérios sofisticados — ainda que implícitos — que articulam aspectos funcionais e experienciais.

Os achados confirmam que o ecossistema digital contemporâneo é marcado por uma tensão estrutural entre dispositivos de função única (que preservam a intencionalidade) e plataformas multifuncionais (que dissolvem os limites entre uso produtivo e automático). Essa distinção tem implicações diretas para o design: a especialização funcional pode atuar como estratégia de proteção atencional, sugerindo que a convergência de funções em um único dispositivo, embora conveniente, carrega custos cognitivos nem sempre percebidos.

As motivações de acesso revelaram que as redes sociais como o Instagram e o TikTok, são as principais protagonistas do sequestro atencional, operando por meio de mecanismos de design (rolagem infinita, notificações, recomendações algorítmicas) que fragilizam a agência do usuário. A proporção desfavorável entre acessos automáticos e intencionais (chegando a 7 contra 5 em um dos relatos) evidencia a magnitude do fenômeno e desafia a narrativa individualizante que atribui o "vício em telas" à falta de disciplina.

O valor percebido nas interfaces, por sua vez, mostrou-se multidimensional: não basta que uma interface seja usável (intuitiva, responsiva, eficiente); é necessário que ela entregue sentido, permita expansão pessoal e estabeleça reciprocidade emocional. Esse achado amplia a noção tradicional de usabilidade e aponta para a necessidade de métricas de sucesso que considerem não apenas o engajamento, mas a qualidade da experiência e o bem-estar do usuário.

Simetricamente, os fatores de rejeição operam em duas frentes: falhas de usabilidade básica (lentidão, confusão, erros) e problemas de significado (ausência de propósito, repetição involuntária, sobrecarga informacional). A percepção espontânea de "custo-benefício" da interação, articulada por um participante, alinha-se

com a discussão teórica sobre fricção ética (PAOLINI, 2025), sugerindo que usuários comuns desenvolvem métricas implícitas para avaliar se o esforço cognitivo investido é compensado pelo valor recebido. Interfaces que falham nesse equilíbrio geram não apenas frustração momentânea, mas desejo de exclusão e, em casos extremos, sofrimento emocional associado à obrigatoriedade do uso (como no exemplo do "site do GOV").

Esses resultados, articulados com o referencial de Benyon (2011), Silva (2025) e com as discussões contemporâneas sobre design ético (BALIBERDIN, 2026; PAOLINI, 2025), permitem afirmar que o sequestro atencional não é um fenômeno individual, mas um efeito sistemático de modelos de negócio e decisões de projeto. As interfaces não são neutras: sua arquitetura pode tanto promover autonomia quanto induzir automatismos vazios de sentido. A implicação central para a prática do design é a necessidade de incorporar a "fricção ética" como categoria projetual, ou seja, introduzir deliberadamente pontos de resistência que restituam ao usuário a oportunidade de escolha consciente.

A pesquisa, contudo, apresenta limitações que devem ser reconhecidas: o número reduzido de participantes (13) e o recorte institucional (uma única universidade) restringem a generalização dos resultados, que devem ser compreendidos como indicativos de fenômenos mais amplos. Além disso, a técnica de entrevista, embora rica em profundidade, depende da capacidade de introspecção dos participantes, podendo não captar aspectos não conscientes da relação com as interfaces.

Para estudos futuros, sugerem-se investigações que: a) ampliem a amostra para diferentes perfis sociodemográficos e institucionais; b) desenvolvam instrumentos quantitativos para mensurar a percepção de valor e fricção em interfaces; c) investiguem intervenções de design que deliberadamente introduzam "fricção ética" para testar seus efeitos na qualidade da experiência e na satisfação de longo prazo; d) explorem as implicações pedagógicas destes achados para a educação midiática e o desenvolvimento de competências digitais críticas entre universitários; e) aprofundem a análise de interfaces públicas (como portais governamentais) enquanto fontes de angústia e sofrimento burocrático.

Ao longo destes meses de escuta e análise, algo mudou em nós. Passamos a encarar nossas próprias telas com outros olhos, mais críticos, mas também mais compreensivos. Aprendemos que o design ético não é aquele que simplesmente elimina a fricção, mas o que nos devolve a chance de escolher,

de parar, de sentir que o tempo não foi em vão. Como observa Baliberdin (2026), talvez o desafio central para o design contemporâneo seja justamente este: projetar para libertar, em vez de prender. Se esta pesquisa tocar ao menos um projetista, um estudante, um leitor, já terá valido a pena. Porque, no fundo, o que buscamos e o que nossos participantes nos ensinaram a buscar são futuros digitais onde caibamos inteiros, com nossas contradições, nossos desejos de escape e nossos momentos de presença plena.

■ Referências

- BALIBERDIN, Igor. Quando o design deixa de ser solução e passa a ser armadilha. Economia SP, São Paulo, 3 mar. 2026. Disponível em: <https://economiasp.com/2026/03/03/quando-o-design-deixa-de-ser-solucao-e-passa-a-ser-armadilha/>. Acesso em: 4 mar. 2026.
- BARDIN, Laurence. Análise de conteúdo. Tradução Luís Antero Reto, Augusto Pinheiro. São Paulo: Edições 70, 2016.
- BENYON, David. Interação humano-computador. 2. ed. São Paulo: Pearson, 2011. E-book. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br>. Acesso em: 8 fev. 2026.
- COSTA, Tainara Serra; CAMPOS, Livia Flávia de Albuquerque. O crescimento do estudo em ux writing para interfaces digitais ao longo dos anos. In: CONGRESSO INTERNACIONAL DE ERGONOMIA E USABILIDADE DE INTERFACES HUMANO-TECNOLOGIA, 18., 2022, São Paulo. Anais [...]. São Paulo: Blucher, 2022. p. 995-1007. Disponível em: <https://www.proceedings.blucher.com.br/article-details/o-crescimento-do-estudo-em-ux-writing-para-interfaces-digitais-ao-longo-dos-anos-37378>. Acesso em: 20 jan. 2026.
- CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. Flow: a psicologia de alto desempenho e da felicidade. Tradução Cássio de Arantes Leite. Rio de Janeiro: Objetiva, 2020.
- FOGG, B. J. A behavior model for persuasive design. In: INTERNATIONAL CONFERENCE ON PERSUASIVE TECHNOLOGY, 4., 2009, Claremont. Proceedings [...]. Nova York: ACM, 2009. p. 1-7. Disponível em: <https://dl.acm.org/doi/10.1145/1541948.1541999>. Acesso em: 4 fev. 2026.
- HARRIS, Tristan. How technology is hijacking your mind: from a magician and Google design ethicist. 2016. Disponível em: <https://medium.com/thrive-global/how-technology-hijacks-peoples-minds-from-a-magician-and-google-s-design-ethicist-56d62ef5edf3>. Acesso em: 20 fev. 2026.
- HASSENZAHN, Marc. Experience design: technology for all the right reasons. San Rafael: Morgan & Claypool, 2010. link: <https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-031-02191-6> Acesso em: 25 fev. 2026.
- KAHNEMAN, Daniel. Rápido e devagar: duas formas de pensar. Tradução Cássio de Arantes Leite. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.
- MINAYO, Maria Cecília de Souza. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. 14. ed. São Paulo: Hucitec, 2014.
- NIELSEN, Jakob. Usabilidade 101: introduction to usability. 2012. Disponível em: <https://www.nngroup.com/articles/usability-101-introduction-to-usability/>. Acesso em: 2 mar. 2026.
- PAOLINI, Mayara. Fricção, ética e produto: quando experiência do usuário deixa de ser conforto e vira responsabilidade. LinkedIn, 2025. Disponível em: <https://www.linkedin.com/pulse/fric%25C3%25A7%25C3%25A3o-%25C3%25A9tica-e-produto-quando-experi%25C3%25A4ncia-do-usu%25C3%25A1rio-paolini-ua6pe/> Acesso em: 1 mar. 2026.