



A tecnologia está cada vez mais presente em nossas vidas e nas relações interpessoais. Ela veio para ficar e trazer mais praticidade e conexão. Mas como isso tem acontecido na sua prática diária?

O Brasil tem hoje dois dispositivos digitais por habitante, incluindo smartphones, computadores, notebooks e tablets. É o que revela a 30ª Pesquisa Anual de Administração e Uso de Tecnologia da Informação nas Empresas, realizada pela Fundação Getúlio Vargas de São Paulo (2019).

Os brasileiros passaram mais de três horas por dia usando o celular em 2018. Essa média colocou o país em 5º lugar no ranking global de tempo dispendido com esse aparelho.

Estudos mostram que os usuários excessivos não só se distraem com extrema facilidade com seus celulares, como também apresentam dificuldade em controlar o tempo gasto. Essas pessoas também podem apresentar problemas interpessoais e, em especial, algum tipo de fragilização dos vínculos familiares. Pessoas que fazem uso excessivo do aparelho apresentam sintomas de ansiedade significativos quando impossibilitados de acessá-lo.

Quanto mais se vive no mundo virtual, menores são as chances de desenvolvimento das habilidades psicológicas necessárias para viver e se relacionar no mundo "real".

Dicas para usar a tecnologia a seu favor:

Estipule horários para o uso dos aparelhos eletrônicos e redes sociais.

Coloque os computadores em espaços comuns da casa, principalmente onde vivem crianças e adolescentes.

Os adultos devem monitorar o acesso de conteúdo visto por crianças e adolescentes.

Tente ficar ao menos uma hora sem checar suas redes sociais. É um bom começo.

A tecnologia é maravilhosa desde que usada de maneira equilibrada. É bom ficarmos atentos.

Psicóloga Fabíola Guzzo CRP 12/12558

Referências:

DEPENDÊNCIA DE INTERNET. Disponível em: https://www.dependenciadeinternet.com.br/artigos.php?panel=#artigos. Acesso em: 16 set. 2019.

INVESTIMENTO E NOTÍCIAS. Brasil tem dois dispositivos digitais por pessoa, aponta pesquisa da FGV. Disponível em: https://www.investimentosenoticias.com.br/noticias/tecnologia/brasil-tem-dois-dispositivos-digitais-por-pessoa-aponta-pesquisa-da-fgv.
Acesso em: 16 set. 2019.

PORTAL EBC. Direitos humanos. Disponível em: http://agenciabrasil.ebc.com.br/direitos-humanos. Acesso em: 16 set. 2019.

