

Comunica UNIRIO



Informativo da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro destinado aos servidores

Coordenadoria de Comunicação Social (Comso) - 17 de agosto de 2016

É possível ser feliz off-line?

O avanço das Tecnologias da Comunicação tem contribuído para nos tornar cada vez mais conectados. Conferir as últimas notícias na internet, responder e-mails e mensagens nas redes sociais nos consome horas diárias.

De fato, a tecnologia existe para facilitar o nosso dia a dia, mas, por outro lado, especialistas alertam para o perigo dos sintomas provocados pelo acesso constante às ferramentas digitais: ansiedade, dor de cabeça e insônia são apenas algumas dessas consequências.

Mas, afinal, ainda é possível viver feliz off-line? Alguns servidores da Universidade opinaram sobre esse assunto.

Carolina Machay, webdesigner da UNIRIO, acredita que muitas solicitações das redes sociais, às vezes, atrapalham. Por isso, já experimentou ficar, por vontade própria, desconectada por algum tempo. *“Aproveito para estudar, fazer caminhada e ver TV. Viver on é bom para adquirir informações, mas em relação à convivência com amigos, eu preferia quando eram priorizados os encontros ou telefonemas”*, confessou.

O decano do CCJP, **Benedito Adeodato**, também concorda que é possível viver desconectado por um tempo, embora goste de viver on-line. *“Procuro ler, praticar esportes e ver televisão no período que estou off-line”*, explicou.

Já **Alessandra Pinto**, assistente administrativa da Vice-Reitoria, lembrou que o uso excessivo de internet pode prejudicar as relações. *“Ficar ‘conectado’ exageradamente leva a uma ‘desconexão’ de nossa vida real. Precisamos dar atenção a quem está perto de nós, nossa família, nossos amigos, nossos bichinhos. Enfim, a internet é importante, pois facilita a nossa vida, mas temos que aprender a ponderar seu uso”*, aconselhou.

E você, já experimentou viver off-line?