

“Ex-viciado” propõe em livro dieta digital

18/01/12 - Você é daqueles que ficam aflitos se não conseguem checar e-mail no fim de semana ou se irritam com o Wi-Fi lento do hotel numa viagem a passeio? Talvez você precise de uma dieta para se "desintoxicar" da tecnologia, sugere o jornalista canadense Daniel Sieberg, especializado na área - ele próprio um "ex-viciado". Autor do livro "The Digital Diet" (A Dieta Digital, em inglês), ainda sem tradução para o português, ele propõe um programa em quatro etapas para acabar com a dependência e encontrar o equilíbrio.

[Siga a SECTAM no Twitter!](#)

O primeiro dos quatro passos descritos no livro é não usar nenhum tipo de gadget, como smartphone e tablet, ou acessar mídias sociais, a exemplo de Facebook e Twitter, por um ou dois dias. A ideia é avaliar como a tecnologia domina o seu dia a dia e o impacto que ela tem nas suas relações com as pessoas.

Depois faça um balanço do número de gadgets, mídias sociais e blogs que acessa usando o índice de peso virtual, disponível no link <http://tecnologia.uol.com.br/quiz/por-pontos/2012/01/16/calcule-o-seu-indice-de-peso-virtual.jhtm>.

Para o autor restabelecer relações pessoais que possam ter sido afetadas de alguma maneira pelo uso da tecnologia é o terceiro passo. “A última etapa é incorporar as tecnologias realmente necessárias e até algumas que ajudam a gerenciar a sua vida, como aplicativos que indicam perda de peso, que impedem o envio de mensagens enquanto se dirige ou que organizam calendário”, diz.

A dieta completa inclui um período de abstinência e o cálculo do peso digital de cada pessoa, com base em um índice criado por Sieberg que leva em conta o número de aparelhos eletrônicos, logins e serviços, como são usados e por quanto tempo. Aos 40 anos, Sieberg, que trabalha atualmente no Google de Nova York e chegou a fazer coberturas para veículos como os canais de TV CNN, CBS News, BBC News e Discovery Channel, diz que o livro surgiu a partir da sua própria experiência.

Ele conta que percebeu algo errado quando ficou cara a cara com um tubarão durante um mergulho nas Bahamas. Em vez de medo ou frio na barriga diante do enorme predador, sentiu uma vontade louca de usar seu BlackBerry e compartilhar aquele momento com seus amigos nas mídias sociais. "Passei a analisar como a minha dependência em tecnologia tinha impacto no meu casamento e no relacionamento com a família e amigos", conta.

O autor do livro reconhece que é impossível ficar sem tecnologia, mas propõe que as pessoas aprendam a viver com uma quantidade sustentável, sem serem atropeladas por ringtones ou ficarem desorientadas quando a internet cair. Os sinais de dependência excessiva variam, segundo ele, afirmando que "sempre haverá casos extremos de indivíduos sufocados pelo excesso de alguma coisa. Meu livro foca na maioria, que busca meios de tirar vantagem da tecnologia de maneira saudável".

Fonte: Site UOL (Tecnologia) <http://tecnologia.uol.com.br>