

Conecte-se ao que importa : um manual para a vida digital saudável

É possível manter uma relação saudável com a tecnologia? Um número cada vez maior de empregos envolve olhar para o computador o dia todo e fazer hora extra com o celular. E quando não estamos fazendo isso, no trabalho, muitos de nós temos uma telinha de smartphone no bolso, uma TV inteligente na sala, um notebook no quarto ou um iPad para levar à cama ou ao banheiro. Se passamos tanto tempo com objetos tecnológicos conectados, é preciso saber como se relacionar com eles e como não gastar tempo ou dinheiro demais. Será que o limite de 140 caracteres do discurso no Twitter e a opção única de gostar no Facebook mudam de alguma forma o nosso discurso e relações? Qual o impacto da multitarefa na nossa produtividade? Existe algo como uma overdose de informação? Estamos perdendo a privacidade ou, pelo contrário, tendo relações cada vez mais superficiais? Há muitas perguntas no ar e poucas respostas definitivas porque passamos por um daqueles raros momentos da história em que a tecnologia muda profundamente a vida das pessoas. E de maneira incrivelmente rápida. Das definições de transtornos psiquiátricos às regras de etiqueta tudo está mudando. Mais importante do que dar soluções para o que nos aflige nas relações com a tecnologia, devemos refletir, debater e compartilhar as melhores práticas. Precisamos pensar sobre os objetos que nos acompanham o tempo todo e como de fato melhorar a nossa vida enquanto estamos permanentemente online. É o que se propõe Conecte-se ao que importa - um manual para a vida digital saudável

[Clique aqui para obter este livro](#)