

TECNOLOGIA NA CABEÇA

VANESSA NUNES

contato@blogdavanessa.com Leia o blog em AN.com.br

20 best Kindle covers and accessories

REPRODUÇÃO: FUTURA

O DESAFIO DE DESCOBRIR A WEB

Se você é daqueles que curtem navegar a esmo na internet em busca de conteúdo interessante, não vá sozinho: a melhor forma de descobrir novos sites hoje em dia é na companhia de um algoritmo.

Um dos serviços do tipo mais populares é o stumbleupon.com, que apresenta um novo site a cada clique no botão Stumble. Você pode definir temas que gosta e informar se gostou de determinado conteúdo para receber melhores recomendações. O serviço tem app para iOS, Android e os e-readers Nook e Kindle.

A coluna gosta do Flipora.com (imagem) e a sua pretensão de ser “uma Pandora para sites”, já que é capaz ainda de analisar o seu histórico de navegação para lhe sugerir conteúdo com base no que você já gosta. Conectado a redes sociais, também indica conteúdo recomendado pelos amigos.

Vale lembrar que apps que ajudam a criar uma revista personalizada viraram uma febre em dispositivos móveis, que o diga o sucesso do Flipboard (flipboard.com), que leva em conta o que seus amigos compartilham nas redes sociais, e o Zite (zite.com), que até aprende com os seus gostos. Há ainda serviços que apostam em nichos: tanto o site Shelby.tv quanto o aplicativo móvel Showyou (showyou.com) focam na descoberta de vídeos com base naqueles compartilhados pelos amigos. Já o Sufller.fm ganhou a fama de ser uma espécie de “Flipboard para música”.

Sem tantas pretensões de ajudar a descobrir a web, mas apenas pensando em algo para entreter quem está de bobeira online, o desenvolvedor Fausto Schneider, 22 anos, de Novo Hamburgo, criou o Schimba! (www.schimba.com.br). O serviço oferece links randômicos para cerca de dez sites nacionais com conteúdo de humor e bizarrices.

Dos mesmos criadores do Twitter

Depois de trabalharem juntos no desenvolvimento do Blogger e do Twitter, Evan Williams e Biz Stone querem agora revolucionar a publicação de conteúdos online pela terceira vez. Na última semana, os dois lançaram um serviço chamado Medium.

Pense em uma mistura de Pinterest e Tumblr. Fica mais fácil entender do que se trata. Ali os posts são organizados em coleções por assuntos, e os usuários podem votar nos melhores, que vão ganhando destaque. A novidade funciona como um meio termo para quem não quer publicar textos longos e autorais (algo que se adequaria melhor a uma ferramenta como o Blogger) nem quer se limitar aos 140 caracteres do Twitter.

Das coleções disponíveis lá, a coluna chama a atenção para as que vocês encontram em tinyurl.com/mediumkid e tinyurl.com/mediumlove (imagem). O Medium ainda não está aberto para todos, mas dá para se inscrever em medium.com/m/signin.

Com este lançamento, o que importa saber é se há espaço para mais uma ferramenta de publicação online e se reciclar e mesclar recursos de sucesso online será o bastante para reinventar o setor. O que dá para dizer, por certo, é que não dá para subestimar Evan Williams e Biz Stone. Ninguém entende mais de ferramentas de publicação online do que esses dois.

No domínio do seu tempo

Passar o dia inteiro conectado facilita a vida, mas também provoca transtornos que afetam até a saúde. Como lidar com tantos alertas e distrações do mundo online?

Desligue os alertas

Tenha rotina para checar e responder mensagens e só acesse nos horários pré-determinados. Pare e avalie: você precisa mesmo conferir e-mails ou redes sociais a cada minuto?

Planeje seu dia

Anote em um papel, agenda ou recorra a serviços simples e gratuitos online para elaborar uma lista daquilo que você precisa concluir ou encaminhar no dia seguinte. Não é preciso ser inflexível, mas tente manter o foco no que foi planejado.

Defina padrões

Avise amigos, colegas e contatos de trabalho do seu prazo para responder. Assim, as pessoas não criam expectativa de retorno imediato.

Converse e oriente

• Quem convive com crianças e adolescentes hiperconectados que, por isso, têm alguma dificuldade na escola ou de relacionamento não tem saída: precisa conversar, tentar mostrar que o mundo não vai acabar se o celular for desligado na hora do jantar ou de focar nos estudos.

Seja exemplo

Nada melhor para ajudar os mais jovens do que ser um exemplo: é mais difícil convencê-los a se desconectar se você faz as refeições com o celular em cima da mesa.

Faça acordos

Em grupos, às vezes é difícil manter a conversa sem que ao menos uma pessoa comece a conferir o celular. Uma saída é deixar o aparelho do lado de fora de reuniões ou fora do alcance da mão em encontros informais. Para alguns grupos, funciona até estipular uma prenda: o primeiro a tocar no aparelho paga a conta. O que vale é achar uma solução criativa a qual todos concordem.

Seja tolerante

Permita que o outro também tenha seu próprio tempo. Não pressione por respostas imediatas daquilo que não é urgente ou importante.

Estabeleça objetivos

Fica mais fácil lidar com tantas mensagens se você tem um projeto pessoal ou profissional. A partir do seu objetivo, é possível definir o que é importante agora e o que pode ficar para depois.

Não faça mil coisas ao mesmo tempo

Quem tenta realizar muitas tarefas simultaneamente perde o foco com mais facilidade e corre o risco de não concluir nenhuma.

Não trapaceie

Ao perceber que será necessário passar o dia sem conferir as redes sociais ou a tarde com o celular desligado, não ceda ao impulso de burlar sua própria regra. Tão importante quanto definir limites é segui-los.

Reconheça seu papel

Pode ser difícil reconhecer, mas a verdade é que ninguém é tão importante que precise ficar conectado 24 horas por dia. Na maioria dos casos, mensagens, notícias ou alertas não são tão urgentes assim. Se tem um cargo importante, aprenda a delegar tarefas e responsabilidades para que outro possa responder em sua ausência.

Explore os recursos

No Facebook, desabilite notificações de grupos que você não precisa acompanhar. No e-mail, aprenda e sinalizar com cores ou sinais diferentes as mensagens com níveis diferentes de prioridade.

DIGITAL

Quando os alertas estão no controle

Avisos no celular e no computador acabam com o foco

BARBARA NICKEL

É possível equilibrar: aproveitar os recursos da vida conectada, mas sem viver em clima de alerta constante. Quem usa smartphone tem a facilidade de configurar o aparelho para emitir algum som sempre que chega um e-mail, tweet, notícia, mensagem de amigo no Facebook, atualização de aplicativo e assim por diante. No computador, o Mountain Lion, novo sistema operacional da Apple, traz como novidade a central de notificações, que reúne em um único fluxo todos os alertas. Programas de e-mail também podem exibir caixinhas na tela a cada novo contato.

Os adeptos desses recursos podem ter sua atenção interrompida com intervalos de poucos minutos. A quantidade de informações que chega é gigante, e a demanda por respostas parece maior ainda. Qual é a melhor estratégia para lidar com tantos alertas?

Radical, Christian Barbosa, autor do livro “A Triade do Tempo”, defende a não utilização desse recurso:

“Eu não tenho mais alerta para nada. Vejo meu e-mail cerca de quatro vezes por dia. Gosto de conferir o Facebook, mas não a toda hora. Se você deixa o alerta ligado, ele te controla. É como se você desse o controle da sua vida para a ferramenta.”

A estratégia é recomendada para quem quer melhorar a concentração. Fernando Serra, diretor acadêmico da HSM e autor do livro “O Tempo na Sua Vida”, afirma que as pessoas chegam a perder duas horas diárias de produtividade devido a interrupções como e-mails e telefonemas. Voltar atrás, para uma vida desconectada, não é uma opção.

“É impossível se desconectar. Empresas e usuários ainda não aprenderam a usar as ferramentas em seu benefício, mas não é por

causa das ferramentas. É como uma geladeira que a gente fica abrindo a porta a toda hora”, compara Serra.

É preciso definir limites e cumprir as próprias regras

Ana Maria Rossi, psicóloga e presidente do Isma-BR, cita pesquisas que indicam os riscos do uso constante de computadores, celulares e tablets: além da queda na produtividade, há risco de problemas físicos, emocionais e comportamentais. Dores de cabeça, distúrbios de sono e alimentares, cansaço crônico, falta de concentração, ansiedade e até agressividade são sintomas do chamado tecnostresse. Para vencê-lo, a dica é ter disciplina:

“É preciso saber quando chegou a hora de desconectar. A verdade é que ninguém é tão importante que não possa se desconectar por algumas horas. A maioria das pessoas sabe reconhecer o limite, o problema é que elas não têm disciplina para parar mesmo quando sabem que devem”, alerta Rossi.

Fica mais fácil saber qual é o limite quando o usuário consegue entender quais são suas prioridades. Os especialistas são unânimes em defender a necessidade de definição de objetivos. Serra fala em atribuir significado às tecnologias, e não cair no hábito de usar por usar. Ao incluí-las em projetos de vida, escolares ou de trabalho, o usuário precisa ter foco no que vai fazê-lo avançar rumo a suas conquistas. Ele recomenda uma técnica simples: “Nada como, no dia anterior, anotar em um pedacinho de papel tudo que precisa ser feito no dia seguinte e colocá-lo no bolso para consulta. Isso ajuda a manter o foco”, diz.

No teste abaixo, avalie se está na hora de você parar e refletir sobre o uso que vem fazendo da tecnologia.

TESTE: VOCÊ ESTÁ NO COMANDO DA TECNOLOGIA?

MARQUE CADA ITEM DE UM A TRÊS
(1 = raramente; 2 = às vezes e 3 = frequentemente)

() 1. Sente-se inseguro sem o seu celular, tablet, PC?

() 2. Tem mudado seus hábitos para passar mais tempo plugado?

() 3. Seu sono é superficial ou agitado?

() 4. Quando questionado, diminui o número de horas que passa no computador para evitar críticas?

() 5. Tende a usar seu equipamento eletrônico como uma fuga para suas preocupações?

PONTUAÇÃO

Até 6 pontos: Parabéns! Você sabe tirar proveito da tecnologia.

De 7 a 10 pontos: Avalie o que você pode mudar para ter mais benefício e menos dependência da tecnologia.

Acima de 10 pontos: Atenção! Sua dependência tecnológica está sendo destrutiva. A tecnologia existe para facilitar a sua vida e não para escravizá-la.

FONTE: ANA MARIA ROSSI, PHD, PRESIDENTE DA INTERNATIONAL STRESS MANAGEMENT ASSOCIATION NO BRASIL (ISMA-BR)