

CRÔNICA

ENTRE UMA NOTIFICAÇÃO E OUTRA

*Uma reflexão sobre o uso
consciente das telas na vida
universitária.*



AUTORA

ISABELE MONISE RAMALHO BRANDÃO DE SIQUEIRA

ORIENTADORA

PROFA DRA VANINA PAPINI GOES TEIXEIRA

Mestrado Profissional
Ensino em Saúde
e Tecnologia



Marina costumava dizer que o celular era apenas uma ferramenta de estudo.

E, de certa forma, era verdade.

Nele estavam os artigos da faculdade, os grupos da turma, os lembretes, os cronogramas, as videoaulas, os aplicativos de organização e até os despertadores que a ajudavam a enfrentar a rotina intensa da universidade.

Mas, sem perceber, a ferramenta começou a ocupar todos os espaços do dia.

O celular estava presente logo ao acordar, nos intervalos das aulas, durante as refeições, no caminho para casa e até nos poucos momentos reservados para descanso.

Entre uma atividade e outra, havia sempre uma tela acesa, uma notificação chegando ou a sensação constante de que algo precisava ser respondido imediatamente.

Mesmo cansada, continuava conectada.

Com o tempo, Marina começou a perceber pequenos sinais que antes pareciam normais.

O sono já não era tão reparador.

A concentração diminuía.

As pausas deixavam de ser descanso.

Até momentos simples de silêncio pareciam desconfortáveis.

*A rotina universitária já exigia muito:
leituras, prazos, estágios, responsabilidades e
cobranças constantes.*

*Ainda assim, existia a necessidade silenciosa de
permanecer sempre disponível, sempre atualizada,
acompanhando tudo ao mesmo tempo.*

*Acompanhar tudo ao mesmo
tempo também cansava.*

Foi em uma tarde comum, enquanto tentava estudar e alternava repetidamente entre o material da aula e as redes sociais, que Marina percebeu o quanto sua atenção estava fragmentada.

Ela não queria abandonar a tecnologia.

Nem precisava.

As telas facilitavam o aprendizado, aproximavam pessoas e faziam parte da vida acadêmica e social.

*O problema não estava
na tecnologia em si.*

.

Mas na dificuldade de perceber quando o uso deixava de ser consciente e começava a ocupar espaços importantes do cuidado consigo mesma.

Pequenas pausas também são cuidado.

Então decidi começar com pequenas mudanças.

Passou a silenciar notificações durante os estudos.

Tentou reduzir o uso do celular antes de dormir.

Voltou a fazer pausas sem recorrer imediatamente à tela.

E, aos poucos, redescobriu momentos que antes passavam despercebidos:

Uma conversa sem interrupções.

Uma caminhada observando o caminho.

Alguns minutos de descanso de verdade.

Nada mudou de forma instantânea.

Mas Marina compreendeu algo importante:

*Equilíbrio também se
aprende.*

E talvez cuidar da própria saúde, em meio à vida universitária, fosse justamente perceber que nem toda pausa precisa ser preenchida por uma tela.

Produção vinculada ao projeto de pesquisa:

“Elaboração e Validação de um Manual Educativo e Orientativo para a Redução do Uso Excessivo de Telas por Universitários”

Autora:

Isabele Monise Ramalho Brandão de Siqueira

Orientadora:

Profa. Dra. Vanina Papini Goes Teixeira

Programa de Pós-Graduação em Ensino em Saúde e Tecnologia (PPGMEST/UNCISAL)



UNCISAL
Universidade Estadual de
Ciências da Saúde de Alagoas