

**INSCRIÇÃO 019. Entrevista realizada por meio de áudio em rede social (whatsapp) e transcrita abaixo.**

**Onde e como foi seu primeiro contato com tecnologia digital?**

Foi em casa mesmo, quando meus pais compraram o primeiro computador da casa pra trabalharem. Eu era pequena e devia ter uns 3 anos na época. Inclusive um tempo atrás a gente tinha encontrado algumas gravações minhas falando nessa época. Já o celular, foi quando eu tinha uns 5-7 anos, não lembro. Meu pai viajava muito a trabalho e acabou comprando para facilitar a comunicação.

**O que significa para você usar a tecnologia digital?**

Usar a tecnologia digital para mim é parte do meu dia a dia. Trabalho, estudo, lazer, uma grande parte desses aspectos estão ligados à tecnologia digital e seria extremamente difícil fazer todas essas coisas sem auxílio da tecnologia digital.

**Que mudanças a tecnologia trouxe para sua vida?**

A tecnologia digital deixou a vida muito mais fácil, sobretudo na questão de estudo e trabalho. Antes era muito mais difícil encontrar referências e pesquisar coisas muito específicas. E, querendo ou não, isso é grande parte do meu trabalho como publicitária e como estudante de letras. Ao mesmo tempo, a tecnologia digital muda a dinâmica da nossa vida. Tudo é muito mais fácil então coisas que requerem mais esforço parecem se tornar mais trabalhosas. Por exemplo, se eu precisar passar muito tempo procurando uma informação na internet, às vezes acabo desistindo e procurando outra coisa.

**Quais são os seus sentimentos em relação à tecnologia?**

Acho que meus sentimentos quanto à tecnologia são um pouco mistos. Muitas vezes eu acho a tecnologia maravilhosa, que facilita (e muito) a vida, melhora diversas experiências e resolve vários problemas. Por outro lado, acho que o excesso de tecnologia traz certa fadiga para nossa vida cotidiana e cria outros problemas. Por exemplo, hoje é possível resolver várias coisas com uma simples mensagem ou e-mail, mas ao mesmo tempo, são tantas mensagens e e-mails que temos uma sobrecarga de mensagens e e-mails tentando resolver as mais diversas coisas. Talvez o maior problema disso tudo seja o excesso de informação e estímulos e que acho que nós não estamos sabendo lidar muito bem.

**Quais foram as experiências mais positivas e mais negativas?**

É difícil pensar na experiência mais positiva ou negativa. Acho que a experiência positiva, como um todo, está no fato das tecnologias digitais serem excelentes ferramentas. Aprendi muita coisa usando essas tecnologias, tanto relacionadas à minha profissão e estudo, quanto coisas pessoais, além de me permitir manter contato com pessoas que gosto e nem sempre estão presentes fisicamente. Por outro lado, como disse antes, as tecnologias mudam nossa dinâmica no dia a dia. Sinto que, por exemplo, as tecnologias estão se tornando cada vez mais uma fonte de angústia e ansiedade para as pessoas. Pelo menos para mim sinto muito isso. As redes sociais me incomodam muito nesse sentido, pois há sempre uma necessidade de estar online, compartilhando, curtindo e postando, acompanhando tudo. E, apesar da tecnologia ajudar a aproximar as pessoas, isso só vale até certo ponto, pois essa aproximação é mediada por uma tela, ela está sempre lá no meio e isso cria uma distância. Mas acho que as experiências mais negativas foram crises de depressão e ansiedade disparadas pelo uso dessas tecnologias.