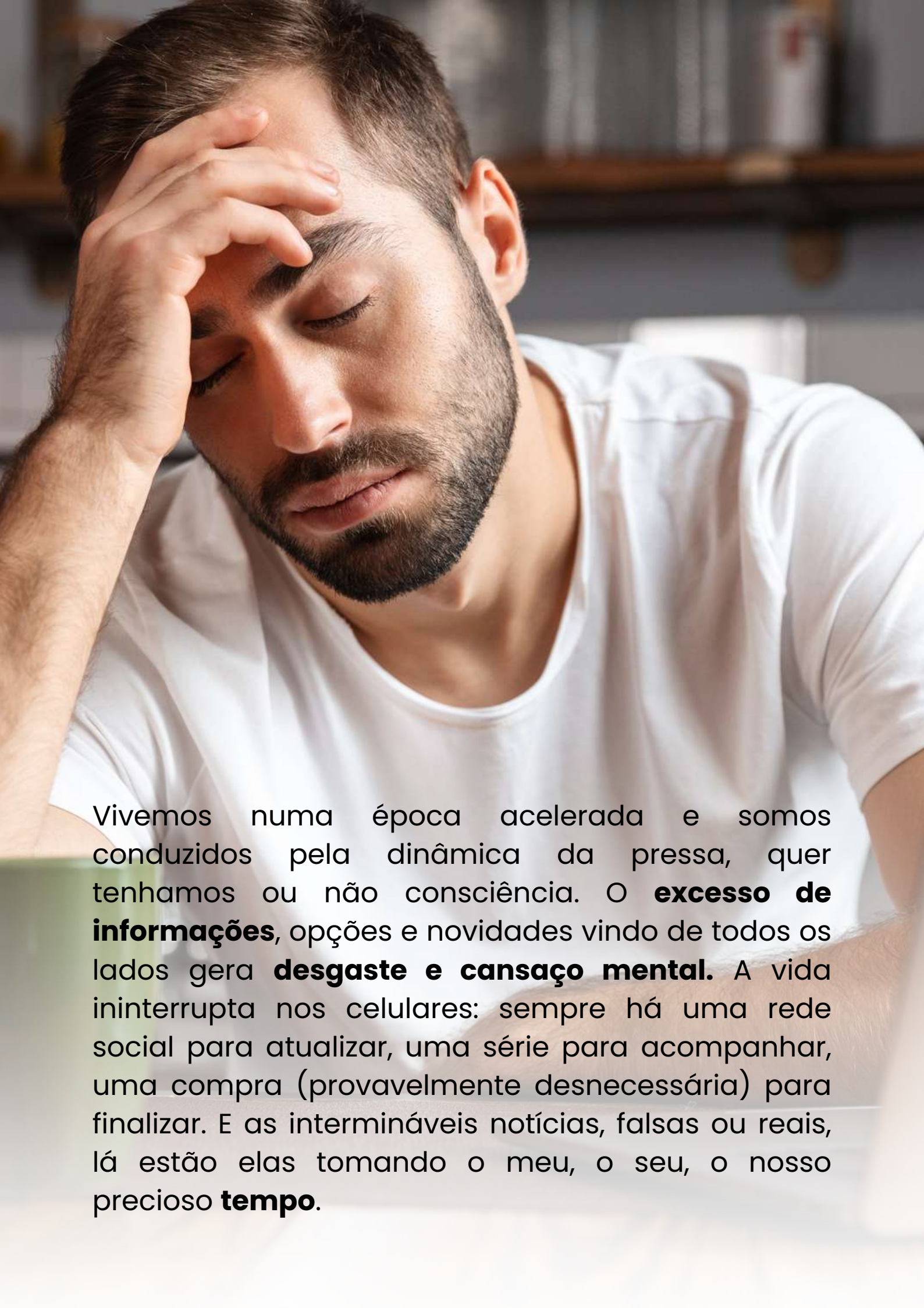


SOBRECARGA TECNOLOGICA

Tempos modernos, ritmo frenético.





Vivemos numa época acelerada e somos conduzidos pela dinâmica da pressa, quer tenhamos ou não consciência. O **excesso de informações**, opções e novidades vindo de todos os lados gera **desgaste e cansaço mental**. A vida ininterrupta nos celulares: sempre há uma rede social para atualizar, uma série para acompanhar, uma compra (provavelmente desnecessária) para finalizar. E as intermináveis notícias, falsas ou reais, lá estão elas tomando o meu, o seu, o nosso precioso **tempo**.

E o dia cuidadosamente planejado aguardando, em seus inúmeros pormenores: **família, trabalho, estudos, lazer, saúde**, e por aí vai. É uma lista interminável onde fatalmente esquecemos algum item, são os chamados tempos modernos. Junte-se a tudo isso a consequência que tivemos do isolamento dos tempos da pandemia e temos uma salada de grandes problemas **psicossociais**: aumento nos casos de suicídio (sobretudo entre os mais jovens), **divórcios, crises de ansiedade, depressão, síndromes de pânico**, tudo isso crescendo a galope, de maneira desproporcional.



Agora pare, respire e analise: diante dessa conjuntura, como está a sua verdadeira disposição para trabalhar todo dia? Todos nós temos nossos limites pessoais e, no entanto, estamos sendo compelidos a superá-los constantemente nesse cenário. É inegável que a **tecnologia** trouxe incontáveis vantagens por exemplo: a comunicação instantânea, o trabalho remoto, inteligência artificial, a automatização dos trabalhos repetitivos, a otimização do **tempo** e o aumento da **produtividade**.



Em suma, vemos hoje a tecnologia facilitando tarefas que eram demoradas e enfadonhas há poucas décadas.

No entanto, há uma linha, nem sempre tênue, entre a **produtividade** e o **desgaste** que vem sendo ultrapassada devido ao excesso de estímulos, notificações, demandas e expectativas: do outro lado da linha, está a influência negativa da tecnologia.

E o impacto nas relações de trabalho... como fica?

Dentro das equipes, a tecnologia muitas vezes surge ocupando o lugar da convivência **presencial**, com as mensagens rápidas e as silenciosas videoconferências. Aqui está o agravante: o enfraquecimento dos **laços humanos**.



A qualidade de um **ambiente de trabalho** depende sobretudo de fatores sociais, como **confiança, empatia, solidariedade e presença genuína** entre as partes. Mas como podemos cultivar tudo isso em ambientes onde a comunicação se limita a emojis, respostas curtas e áudios apressados? **Relações profissionais** acabam tornando-se meramente funcionais, o que certamente causa impacto no **espírito de equipe**.

O **excesso de conectividade**, a pressão por uma constante produtividade e aquela incômoda **sensação de estar sempre disponível** são alguns dos fatores que complicam o dia-a-dia no cenário corporativo. Muitos profissionais relatam **dificuldade em se desconectar** do trabalho após o horário do expediente e a consequência disso é o **estresse e a ansiedade** invadindo a vida pessoal.



Como podemos então resgatar o essencial?

É necessário, primeiramente, que possamos reaprender a usar a tecnologia de maneira consciente, estabelecendo limites saudáveis.

Algumas sugestões:

- Desconectar de verdade nos momentos de lazer;
- Dar abertura para verdadeiros encontros e diálogos;
- Rever a cultura da pressa e da hiperprodutividade;
- Realizar pausas durante o dia, respirar, alongar e conscientizar-se de si mesmo;
- Recuperar o senso do propósito e o sentido profissional.



Afinal, de que adianta contarmos com
mil e uma potentes ferramentas
tecnológicas, se ficarmos cada vez mais
desconectados de nós mesmos?

**No meio de tantas telas e tarefas, o que
realmente importa é quem somos – e
não apenas o que produzimos.
Esse é o resgate essencial.**



PREFEITURA DE JUNDIAÍ
DEPARTAMENTO DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE
DIVISÃO DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE DO TRABALHADOR
CEREST – CENTRO DE REFERÊNCIA EM SAÚDE DO TRABALHADOR