

MÓDULO 13 - SAÚDE E DIGITAL

CAPÍTULO 3

A INVASÃO DO DIGITAL



INTRODUÇÃO

Hoje estamos frequentemente conectados aos nossos telefones, tablets e computadores. Falar sobre isso é importante porque pode causar stress, problemas de sono e afetar nosso bem-estar diário. Compreender estes riscos ajudar-nos a utilizar a tecnologia de uma forma mais saudável e equilibrada. Convidamos a descobrir o que é a hiperconexão, os seus riscos, mas também possíveis soluções para se proteger dela.

Para saber mais sobre este assunto, leia o artigo abaixo.



[Clique aqui para conhecer um artigo dedicado ao uso dos ecrãs e tecnologias digitais criado pela ordem dos psicólogos portugueses!](#)

1 A INVASÃO DO DIGITAL

URGÊNCIA COMO NORMA...

Na nossa sociedade atual, a urgência tornou-se uma norma onnipresente. Isso significa que sentimos uma pressão constante para concluir tarefas rapidamente, muitas vezes em detrimento da qualidade e do nosso bem-estar. Esta tendência é agravada pelas tecnologias digitais, que nos mantêm constantemente conectados e disponíveis. Notificações instantâneas, e-mails e redes sociais desafiam-nos continuamente, criando uma expectativa implícita de respostas imediatas e capacidade de resposta constante.



A tecnologia digital revolucionou a comunicação e acelerou este fenômeno, tornando as trocas quase instantâneas. Por exemplo, aplicações de mensagens como o WhatsApp permitem conversas em tempo real, o que pode gerar pressão para responder imediatamente. Além disso, as redes sociais amplificam esta urgência ao promover conteúdos recentes e encorajar os utilizadores a publicar e reagir rapidamente para se manterem ativos. Isto pode levar a um ciclo interminável de respostas rápidas, aumentando o stress e reduzindo a capacidade de se concentrar em tarefas importantes e de longo prazo.

Imagine que você recebe uma mensagem urgente sobre uma alteração de horário e sente necessidade de responder imediatamente, mesmo que esteja a cuidar de um utente. Ou, se você usa uma aplicação para registrar o seu serviço e as notificações constantes incomodam-na enquanto você trabalha, isso pode aumentar o stress a sensação de urgência constante.

1 A INVASÃO DO DIGITAL

QUAL O IMPACTO NA SAÚDE?



A urgência e a pressão constantes para estar sempre conectado podem causar sérios danos à saúde física e mental. O stress crônico causado por essa pressão pode levar a perturbações como ansiedade, depressão e esgotamento. Além disso, a falta de pausas e de tempo de recuperação pode afetar a qualidade do sono, aumentar a fadiga e reduzir a capacidade de concentração.

As tecnologias digitais, embora úteis, podem agravar estes problemas de saúde. Os smartphones, por exemplo, permitem acesso constante a informações e comunicações, o que pode impedir que os usuários se desconectem verdadeiramente, mesmo nos momentos livres. O uso prolongado de ecrãs, especialmente antes de dormir, pode atrapalhar o sono ao suprimir a produção de melatonina, a hormona do sono. Além disso, a sobrecarga de informação e as multitarefas, muitas vezes incentivadas pelos ambientes digitais, podem aumentar a fadiga mental e reduzir a eficiência cognitiva a longo prazo.

Se você passa a noite a responder a mensagens de trabalho ou a planear os seus próximos dias de trabalho em vez de descansar, isso pode interferir no seu sono e aumentar os seus níveis de stress. Da mesma forma, receber notificações constantes no seu telefone enquanto você tenta relaxar pode dificultar a verdadeira desconexão, afetando seu bem-estar geral.

1 A INVASÃO DO DIGITAL

SATISFAÇÃO IMEDIATA!



A cultura da urgência promove a procura de gratificação imediata, onde os indivíduos preferem gratificações instantâneas em vez de benefícios a longo prazo. Esta tendência manifesta-se no aumento da impaciência e na intolerância à frustração, onde as expectativas de respostas e resultados rápidos tornam-se a norma.

As tecnologias digitais amplificam essa busca pela satisfação imediata. 

Por exemplo, compras online com entrega rápida, serviços de streaming que permitem acesso instantâneo a uma infinidade de conteúdos. 

 97 222 55

As redes sociais que proporcionam gratificação imediata na forma de likes e comentários reforçam esse comportamento.



Jogos online e aplicações móveis costumam usar recompensas instantâneas para reter usuários. Isso pode levar à dependência desses sinais de reconhecimento e à dificuldade em gerir projetos ou metas que exigem paciência e investimento de longo prazo.

1 A INVASÃO DO DIGITAL

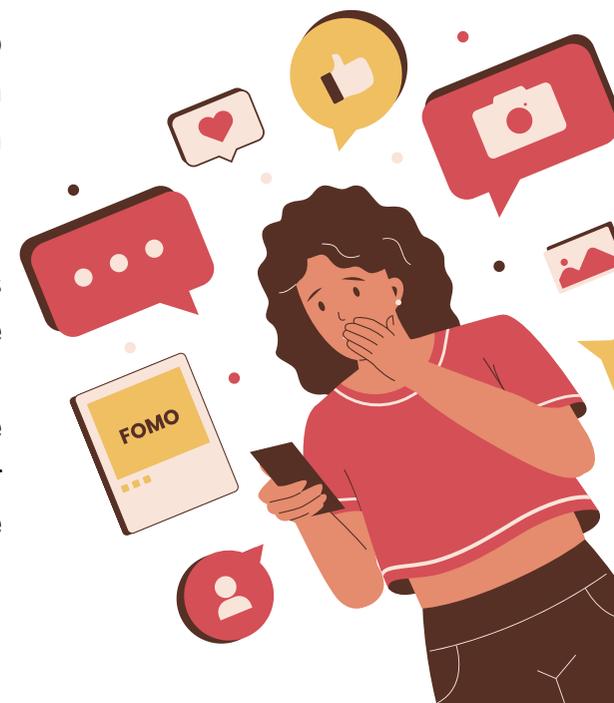
“MEDO DE PERDER” OU “FOMO” (FEAR OF MISSING OUT)

FOMO, ou “Fear of Missing Out”, é um fenômeno cada vez mais difundido devido à hiperconexão e à sobrecarga digital. É uma sensação que, se não verificarmos imediatamente o nosso telefone ou as redes sociais, nos leva a pensar que corremos o risco de perder informações cruciais. Pode ser uma mensagem importante, uma notificação de aplicação ou até mesmo um post nas redes sociais.

Essa pressão constante pode levar a efeitos negativos na saúde física e mental. Por exemplo, verificar o telefone com frequência, mesmo durante os intervalos ou depois do trabalho, pode causar stress e fadiga mental. Isso cria uma forma de ansiedade ligada à ideia de que podemos perder algo importante, o que nos impulsiona a estar sempre disponíveis e conectados.

Esperar sempre por uma notificação pode afetar a concentração durante o trabalho ou até mesmo a qualidade do sono. As demandas digitais criam uma sobrecarga de informações que pode ser difícil de gerir, especialmente quando você já está cansado dos dias agitados de trabalho.

É, portanto, importante aprender a regular este medo, limitando os pedidos digitais. Por exemplo, ao ajustar as notificações para receber apenas aquelas que são realmente importantes, você pode aliviar a pressão. Reservar um tempo para si mesmo, longe das telas, é crucial para encontrar o equilíbrio. Isso permitirá que você administre melhor o seu tempo, reduza o estresse e melhore o seu bem-estar geral. Aprender a desligar-se, mesmo que temporariamente, dá a oportunidade de se reconectar melhor depois, com mais energia e concentração.



1 A INVASÃO DO DIGITAL

A IMPORTÂNCIA DE CONTROLAR OS FLUXOS DE INFORMAÇÕES E SOLICITAÇÕES

Dominar os fluxos de informação e as solicitações digitais é essencial para proteger a sua saúde, especialmente na nossa sociedade hiperconectada. O fluxo interminável de notificações, e-mails e mensagens pode levar ao stress crônico, à fadiga mental e ao declínio da qualidade de vida. Ao limitar essas interrupções e reservar um tempo para se desconectar, você pode melhorar significativamente o seu bem-estar.

Por exemplo, definir horários sem telefone ou e-mails permite-lhe concentrar-se totalmente nas suas tarefas e reduzir a ansiedade associada à espera de novas notificações. Além disso, o uso de ferramentas de gestão de tempo e aplicações de bem-estar pode ajudar a equilibrar os períodos de trabalho e descanso, promovendo uma melhor qualidade do sono e saúde mental mais estável.

Para vocês, ajudantes domiciliários, muitas vezes sujeitos a horários irregulares e múltiplas responsabilidades, é fundamental aprender a gerir eficazmente os pedidos digitais para evitar o esgotamento profissional. Dominar as tecnologias digitais, ao mesmo tempo que estabelece limites claros, permite-lhe beneficiar das vantagens do digital sem sofrer os seus efeitos nocivos. Em última análise, este domínio é um passo importante para uma vida profissional mais serena e equilibrada, contribuindo para uma melhor saúde geral!

