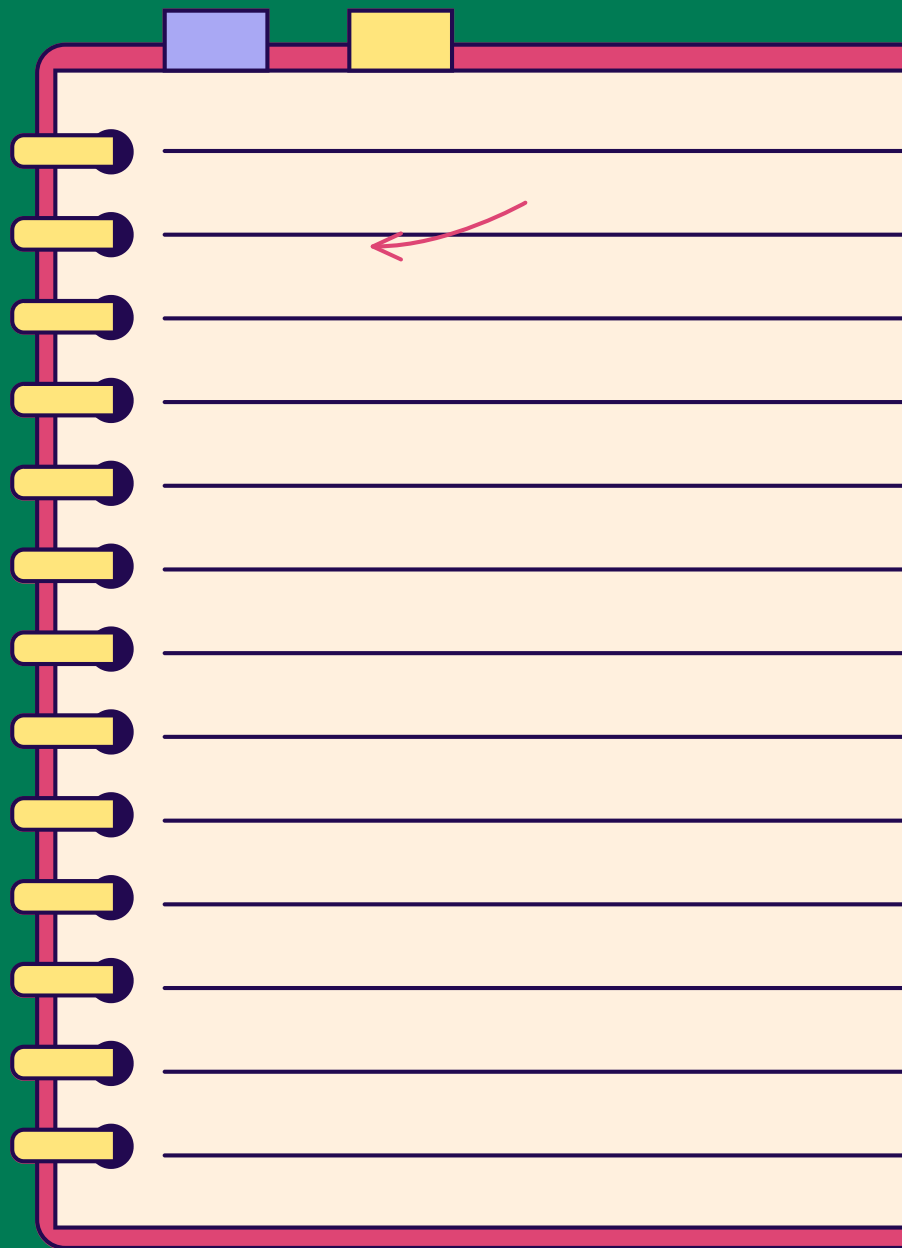


MÓDULO 13 - SAÚDE E DIGITAL

# CAPÍTULO 3

A INVASÃO DO DIGITAL



# INTRODUÇÃO

Hoje em dia, estamos muitas vezes demasiado conectados aos nossos telemóveis, tablets e computadores. É importante falar sobre este assunto porque pode causar stress, problemas de sono e afetar o nosso bem-estar diário. Compreender estes riscos ajuda-nos a utilizar a tecnologia de uma forma mais saudável e equilibrada. Convidamo-lo a descobrir o que é a hiperconexão, os seus riscos e as soluções que pode adotar para a prevenir.

Para ouvir opiniões sobre o assunto para você, sua família e seus filhos:



*Clique aqui para descobrir um artigo sobre a hiperconexão, os perigos e possíveis soluções!*

# 1 A INVASÃO DIGITAL

## URGÊNCIA COMO NORMA...

Na sociedade atual, **a urgência tornou-se uma norma omnipresente**. Isto significa que sentimos uma pressão constante para completar tarefas rapidamente, muitas vezes em detrimento da qualidade e do nosso bem-estar. Esta tendência é exacerbada pelas tecnologias digitais, que nos mantêm conectados e disponíveis a toda a hora. As notificações instantâneas, os e-mails e os sites de redes sociais colocam-nos constantemente sob pressão, criando uma expectativa implícita de resposta imediata e de reatividade constante.



O digital revolucionou a comunicação e acelerou este fenómeno, tornando as trocas quase instantâneas. Por exemplo, as aplicações de mensagens como o WhatsApp foram concebidas para conversas em tempo real, o que pode levar a uma pressão para responder imediatamente. Além disso, as redes sociais amplificam esta urgência, destacando conteúdos recentes e incentivando os utilizadores a publicar e reagir rapidamente para se manterem relevantes. Isto pode levar a um ciclo interminável de respostas rápidas, aumentando o stress e reduzindo a capacidade de concentração em tarefas importantes e de longo prazo.

Imagine que recebe uma mensagem urgente sobre uma alteração de horário e sente a necessidade de responder imediatamente, mesmo que esteja a tratar de outro beneficiário. Ou se utiliza uma aplicação para registar as suas visitas e as notificações constantes o perturbam enquanto trabalha, isso pode aumentar o stress e o sentimento de urgência constante.

# 1 A INVASÃO DIGITAL

## QUAL IMPACTO NA SAÚDE?

A **urgência constante e a pressão** para estar sempre ativo **podem ter consequências graves para a saúde mental e física**. O stress crónico causado por esta pressão pode levar a perturbações como a ansiedade, a depressão e o 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, proporcionam um acesso constante à informação e à comunicação, o que pode impedir os utilizadores de se desconectarem verdadeiramente, mesmo nos seus tempos livres. A utilização prolongada de ecrãs, especialmente antes de ir dormir, pode perturbar o sono ao suprimir a produção de melatonina, a hormona do sono. Além disso, a sobrecarga de informação e as multitarefas, frequentemente incentivadas pelos ambientes digitais, podem aumentar a fadiga mental e reduzir a eficiência cognitiva a longo prazo.

Se passar a noite a responder a mensagens de trabalho ou a planear o seu próximo dia de trabalho em vez de descansar, isso pode afetar o seu sono e aumentar os seus níveis de stress. Do mesmo modo, receber notificações constantes no telemóvel quando está a tentar relaxar pode dificultar a desconexão, afectando o seu bem-estar geral.

# 1 A INVASÃO DIGITAL

SATISFAÇÃO INSTANTÂNEA!

IMMEDIATE



**A cultura da urgência favorece a procura de gratificação imediata**, em que os indivíduos preferem a gratificação imediata aos benefícios a longo prazo. Esta tendência manifesta-se numa maior impaciência e intolerância à frustração, **em que as expectativas de respostas e resultados rápidos se tornam a norma.**

As tecnologias digitais amplificam esta procura de gratificação imediata.

Por exemplo, as compras online  com entrega rápida, os serviços de streaming  que permitem o acesso instantâneo a uma multiplicidade de conteúdos.

 97  222  55

As redes sociais, que proporcionam uma gratificação imediata sob a forma de “likes” e comentários, reforçam este comportamento.

Os jogos online  e as aplicações móveis  utilizam frequentemente recompensas instantâneas para fidelizar os utilizadores. Isto pode levar a uma dependência destes símbolos rápidos de reconhecimento e a uma dificuldade em gerir projectos ou objectivos que exigem paciência e investimento a longo prazo.

# 1 A INVASÃO DIGITAL

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

O **FOMO**, ou “Fear of Missing Out” (“**medo de passar ao lado**” em Inglês) é um fenómeno cada vez mais generalizado devido à hiperconexão e ao excesso de solicitações digitais. É um sentimento que, se não consultarmos imediatamente o telemóvel ou as redes sociais, nos leva a pensar que corremos o risco de perder uma informação crucial. Pode ser uma mensagem importante, uma notificação de uma aplicação ou até uma publicação nas redes sociais.

Esta pressão constante pode ter efeitos negativos na saúde mental e física. **Por exemplo, verificar o telemóvel com frequência, mesmo durante as pausas ou depois do trabalho, pode causar stress e cansaço mental.** Cria uma forma de ansiedade ligada à ideia de que podemos passar ao lado de algo importante, o que nos obriga a estar sempre disponíveis e conectados.

Ou estar constantemente em espera de uma notificação pode afetar a sua concentração no trabalho ou mesmo a qualidade do seu sono. As exigências digitais criam uma sobrecarga de informação que pode ser difícil de gerir, especialmente quando já se está cansado de um dia atarefado no trabalho.

Portanto, é importante aprender a regular este medo, limitando as exigências digitais. Por exemplo, ao ajustar as notificações de modo a receber apenas as que são realmente importantes, pode aliviar a pressão. Reservar tempo para si próprio, longe dos ecrãs, é crucial para recuperar o seu equilíbrio. Isto permitirá gerir melhor o seu tempo, reduzir o stress e melhorar o seu bem-estar geral. Aprender a desconectar-se, mesmo temporariamente, dá-lhe a oportunidade de se reconectar mais tarde, com mais energia e concentração.



# 1 A INVASÃO DIGITAL

## A IMPORTÂNCIA DE CONTROLAR O FLUXO DE INFORMAÇÕES E SOLICITAÇÕES

**Controlar o fluxo de informação e os estímulos digitais é essencial para proteger a sua saúde, especialmente na sociedade hiperconectada atual.** O fluxo incessante de notificações, e-mails e mensagens pode levar ao stress crónico, à fadiga mental e a uma deterioração da qualidade de vida. Se limitar estas interrupções e reservar algum tempo para se desconectar, pode melhorar significativamente o seu bem-estar.

Por exemplo, estabelecer intervalos de tempo sem chamadas telefónicas ou e-mails permite-lhe concentrar-se totalmente nas suas tarefas e reduzir a ansiedade associada à espera de novos pedidos. Além disso, a utilização de ferramentas de gestão do tempo e de aplicações de bem-estar pode ajudar a equilibrar os períodos de trabalho e de descanso, contribuindo para uma melhor qualidade do sono e uma saúde mental mais estável.

**Para os prestadores de cuidados domiciliários,** frequentemente sujeitos a horários de trabalho irregulares e a múltiplas responsabilidades, é crucial aprender a gerir eficazmente as exigências digitais para evitar o esgotamento. Ao dominar as tecnologias digitais e estabelecer limites claros, pode tirar partido dos benefícios da tecnologia digital sem sofrer os seus efeitos nocivos. No fundo, este domínio é um passo importante para uma vida profissional mais serena e equilibrada, contribuindo para uma melhor saúde geral!

