BURNOUT DIGITAL – MODELO ENEM – ID: HI6

TEXTO I

Recentemente, alguns seguidores já comentaram que estão se sentindo sobrecarregados com o fluxo de informações online. E isso aumentou durante a pandemia, com a quantidade de e-mail, mensagens no WhatsApp, Telegram e as infinitas reuniões no Zoom e no Teams. Durante a quarentena, cancelei a inscrição em quase todos os e-mails de propaganda. Também excluí algumas contas de mídia social e simplifiquei o design do meu site. Se você navega na internet por períodos longos, é provável que se sinta esgotado. Burnout digital é a fadiga e o estresse causados pelo uso prolongado da tecnologia. Aqui estão cinco dicas para lidar com o burnout digital e navegar em nosso mundo cada vez mais digitalizado: 1) desative as informações desnecessárias; 2) gaste menos tempo online; 3) tenha uma vida fora da internet; 4) desative ferramentas sociais que não agregam valor e 5) remova falsas urgências - o mundo digital está cheio de falsas urgências. Hoje, todos os aplicativos móveis têm notificações por push que são exibidas em nossa tela. A mídia social nos obriga a ver as atualizações das quais não podemos optar. As falsas urgências nos forçam a abandonar o que estamos fazendo, quando a maioria desses alertas nunca é importante. Antes que você perceba, sua vida torna-se a soma de reações aos seus alertas de mídia social, enquanto seu tempo está à mercê da próxima pessoa que envia uma mensagem para você. O software e as ferramentas devem atendê-lo, não desabilitá-lo. Mude seu relacionamento com a mídia digital para que você controle o seu tempo e atenção. Gostemos ou não, a tecnologia digital está no mundo para ficar. O Facebook estará por aí por um tempo e, mesmo que desapareça um dia, algo mais tomará seu lugar. A enxurrada de informações on-line não mudará tão cedo e provavelmente piorará à medida que mais pessoas usarem a rede. Então, devemos descobrir nossos limites e aprender a usar a tecnologia de maneira consciente, de uma maneira que nos ajude. Dessa forma, podemos tirar o melhor proveito da tecnologia digital e usá-la da maneira que ela foi planejada, para melhorar nossas vidas e nos ajudar a crescer como seres humanos.

Disponível em: https://tiagogarcia.net/burnout-digital/. ADAPTADO para fins didáticos. Acesso em 14-abr-2023.

TEXTOS II



Disponíveis em: https://i.pinimg.com/736x/8d/d1/08/8dd108380aa4d0554a3a2d4f4fd8a92e.jpg. Acesso em 14-abr-2023.

Texto IV

Burnout digital: novo fenômeno leva empresas a incentivar a desconexão

Cresce o número de profissionais que relatam exaustão motivada pelo excesso de exposição a dispositivos eletrônicos

Nove horas e meia de tela. Essa é a média de tempo que o brasileiro passa conectado à internet em um dia regular — mais do que a média global, de quase sete horas por dia, de acordo com um relatório publicado em janeiro-2023, pela agência We Are Social, em parceria com a empresa de monitoramento de mídia online Meltwater. Estamos em segundo lugar no ranking, perdendo só para a África do Sul.

"Checar o celular é a primeira coisa que fazemos ao acordar, e a última antes de dormir", diz Edwiges Parra, psicóloga e professora de educação executiva da Fundação Getulio Vargas (FGV), em São Paulo. "Sem perceber, não conseguimos mais nos desconectar — estamos sempre recebendo informações e nos mantendo disponíveis", diz. Tanto que alguns especialistas já falam em burnout digital. "Na origem, o burnout é o excesso mal gerenciado", afirma Luiz Rigonatti, psiquiatra e membro do Sampo, grupo de saúde mental e psiquiatria do trabalho do Instituto de Psiquiatria da USP. "Posso ter um esgotamento motivado por um relacionamento ou por passar muito tempo numa rede social", diz Luiz. Mas o resultado seria parecido com o burnout clássico, relacionado ao fenômeno ocupacional: exaustão emocional, despersonalização — um distanciamento afetivo das pessoas à volta — e baixa realização profissional. No burnout digital, o quadro é desencadeado pela sobrecarga de conectividade, inclusive no trabalho, a que dedicamos a maior parte do tempo.

NÓR. Bárbara. Disponível em: https://vocerh.abril.com.br/saude-mental/burnout-digital-novo-fenomeno-leva-empresas-a-incentivar-a-desconexao/. Adaptado para fins didáticos. Acesso em 4-abr-2023.

PROPOSTA DE REDAÇÃO: A partir do material de apoio e com base nos conhecimentos construídos ao longo de sua formação, redija um texto dissertativo-argumentativo, em norma padrão da língua portuguesa, sobre o tema: **"Caminhos para evitar o burnout digital"**. Apresente proposta de intervenção social que respeite os direitos humanos. Selecione, organize e relacione, de maneira coerente e coesa, argumentos e fatos para defesa de seu ponto de vista.