

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 com 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.

Texto III

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 Getúlio 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.

NOR. 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.

TEXTOS II

Como evitar que o estresse vire burnout

seja leve

**1) RESPEITE OS HORÁRIOS**

Alguém agendou reunião 12h30 ou 13h? Avise que é o seu horário de almoço e peça para remarcar. Não abra mão de almoçar e nem normalize as horas extras. Trabalhar além do horário não é sinônimo de eficiência - lembre-se disso.

2) DESCANSE SEM CULPA

Fim do expediente? Tchau gente e bora descansar! Descanso não é luxo, nem privilégio, nem tempo perdido. Aproveite sem culpa, o seu corpo e a sua mente precisam disso.

**3) CUIDADO COM A CULTURA DA ALTA PERFORMANCE**

Você não precisa ser produtivo o tempo inteiro. Chegou do trabalho cansado e só quer deitar no sofá e ficar assistindo TV? Tudo bem, não se culpe pensando que deveria estar no computador fazendo mais um curso online pra carreira crescer.

4) DEFINA LIMITES NO HOME OFFICE

Você continua no trabalho remoto? Então lembre-se de estabelecer limites claros na sua comunicação pelo Slack, Teams ou WhatsApp. Como? Usando as definições de status! Ocupado, trabalho focado etc.

**5) PRIORIZE A ATIVIDADE FÍSICA**

Atividades físicas são um santo remédio contra o estresse e a ansiedade. Quando nos exercitamos, o nosso corpo libera substâncias como a endorfina, associada à sensação de prazer e bem-estar. Então vamos combinar: exercício físico é prioridade, tá?

6) CRIE MOMENTOS DE DESCONEXÃO

Fim do expediente? Hora boa pra ficar offline, dar um tempo do celular e se desligar completamente do trabalho, inclusive do grupo de WhatsApp. Mude o status para "Se for urgente, me liga" e partiu detox digital!



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

A partir da leitura dos textos motivadores e nos conhecimentos construídos ao longo de sua formação, REDIJA um texto dissertativo-argumentativo sobre o tema: “Caminhos para evitar o burnout digital”.