

# Telecansaço: a ansiedade tecnológica

Se a mudança para o teletrabalho parecia simples, em muitos casos continua difícil de gerir, além de começarem a evidenciar-se sintomas de cansaço. É certo que uma parte dessa fadiga provenha do stress da pandemia, mas há outros fatores a considerar.

Começemos por dedicar uma palavra especial a quem trabalha em casa enquanto cuida de filhos pequenos, mas uma nota especialíssima para os professores: muitas vezes, também estão a cuidar dos seus, enquanto ensinam os nossos. Só nos apercebemos de que eles existem quando têm alguns segundos livres para se queixarem.

Usamos e abusamos das videochamadas nos mais variados contextos: na educação, em formação profissional, para reuniões de trabalho, conversas informais e até namorar. Tornou-se viral, num dos sentidos da



**SOCIEDADE**  
**PEDRO**  
**ALMEIDA**  
**MAIA**  
PSICÓLOGO  
ORGANIZACIONAL

palavra. No entanto, alguns estudos e inúmeros artigos na imprensa têm demonstrado que são dos maiores causadores de telecansaço, e por vários motivos.

Segundo os investigadores, uma conversa por vídeo obriga a uma maior concentração. Enquanto presencialmente há sinais da nossa linguagem corpo-

ral que facilitam a comunicação, no ecrã, com apenas uma imagem bidimensional da face e ombros do interlocutor, desaparece grande parte da linguagem não verbal, a começar pelas mãos.

Os silêncios também são desconfortáveis, como se agora fosse obrigatório preencher todas as pausas. De igual forma, o atraso nas comunicações gera uma desconfortabilidade que se vai acumulando e que apenas reconhecemos quando desligamos e dizemos: ufa! Ainda, para as pessoas que sofrem de “medo do palco”,

estar perante a câmara gera níveis de ansiedade acrescidos. Outra tendência é a de verificarmos a nossa própria imagem regularmente, ou a sensação de estarmos a ser controlados por algo invisível; é como estarmos a ver televisão, relaxados no sofá, mas rodeados por uma equipa de filmagem, a gravar o momento.

Após muito tempo em frente aos ecrãs, pestanejamos menos vezes, originando os típicos olhos vermelhos. Outras mazelas podem incluir dores musculares, ombros tensos, maxilares cerrados, cefaleias, tonturas, entorpecimento e falta de energia.

No geral, lidar com tecnologia gera ansiedade. Somos organismos biológicos e ainda não vivemos o suficiente para desenvolver antenas nem chips de silício. Há relativamente pouco tempo, corríamos pela selva para caçar o jantar.

Usar gotas lubrificantes ou piscar os olhos ajuda a combater a vermelhidão, enquanto ajustar o brilho dos ecrãs e a ilu-

minação do espaço auxilia a visão. As pausas regulares evitam consequências mais graves, sobretudo se acompanhadas por alongamentos. Devem bastar cinco minutos por cada meia hora de trabalho consecutivo, desde que mudemos de ares — fazer uma pausa do computador e ir para o telemóvel não é fazer uma pausa.

Idealmente, pensemos em reduzir a videoconferência ao mínimo imprescindível, desde que não descuremos os compromissos que ela auxilia a resolver, nestes tempos desafiantes. Se temos de participar nas reuniões, que consigamos optar por manter a câmara desligada. Rodar ligeiramente o ecrã ou a câmara pode igualmente remover alguma da pressão direta sobre nós. Em última instância, recorrer à boa disposição, pois ajuda a anular a sisudez de certos compromissos formais, mas isso já todos sabemos que resulta, desde o tempo em que podíamos estar todos na mesma sala. ♦