



Prezado Servidor,

A realização regular de exames periódicos de saúde (EPS) permite o diagnóstico precoce de diversas doenças, quando o tratamento é muito mais efetivo. Infelizmente, devido à pandemia, os magistrados e servidores deste Órgão estão temporariamente impossibilitados de acessar esse valioso recurso. Diante de tal situação, consideramos importante reforçar orientações gerais para prevenção, especialmente quando relacionadas a dificuldades trazidas pelo atual contexto sanitário. O fenômeno da *“hiperconexão ao universo digital”*, objeto deste breve informativo, é uma dessas dificuldades.

As contribuições positivas do avanço tecnológico para melhoria da qualidade de vida são bastante difundidas. Foram tais contribuições que nos permitiram seguir trabalhando mesmo durante os piores momentos da pandemia da COVID-19. Superada a fase mais crítica, ainda necessitamos respeitar as medidas de distanciamento social e continuamos a contar com as tecnologias digitais para a realização da maioria das nossas atividades.

Entretanto, o uso excessivo desse tipo de recurso pode trazer importante sobrecarga para nossa saúde mental: um fator que não deve ser desconsiderado no contexto de incertezas e inquietações que ora atravessamos. Atualmente muitas pessoas se dizem estressadas, ansiosas e deprimidas e essa parcela da população pode não demonstrar suficiente competência imunológica para lidar com o coronavírus (SARS-COV-2), tornando a situação sanitária ainda mais desfavorável para todos.

A conexão excessiva ao universo digital, também chamada hiperconexão, tem diversas consequências psíquicas, sendo as mais comuns o aumento do estresse, da insônia, dos problemas ligados à atenção e o agravamento de transtornos ansiosos e depressivos. O assunto tem sido objeto da atenção de entidades como a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) que recentemente divulgou duas notas de alerta para minimizar os impactos do uso excessivo da tecnologia durante a pandemia, orientando pais sobre como promover junto aos seus filhos o uso saudável de smartphones, computadores e *tablets*.

A primeira das notas supramencionadas recebeu o título de *“Recomendações sobre o uso saudável das telas digitais em tempos de pandemia da COVID-19”* e pode ser consultada no endereço https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/22521b-NA_Recom_UsoSaudavel_TelasDigit_COVID19_BoasTelas_MaisSaude.pdf.

A segunda nota, denominada *“Dependência virtual- um problema crescente”* trata do transtorno de dependência de videogames ou jogos online, condição recentemente incluída na Classificação Internacional de Doenças (CID 11). Esse último documento pode ser acessado

em [https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/22496c-MO -
_DepVirtual_MenosVideos_MaisSaude.pdf](https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/22496c-MO_-_DepVirtual_MenosVideos_MaisSaude.pdf) .

No universo do trabalho, por sua vez, a hiperconexão pode por em risco a saúde do corpo funcional. O trabalhador que permanece sistematicamente hiperconectado tende a desenvolver um quadro de esgotamento físico e psíquico, muitas das vezes, na forma da síndrome de *burnout*: um transtorno mental que compromete amplamente a vida de relação do sujeito e sua capacidade laboral e que tem como manifestações mais comuns: fadiga, cansaço constante, distúrbios do sono, dores musculares e de cabeça, irritabilidade, alterações de humor e de memória, além de isolamento, postura arredia e queda da produtividade.

Além das recomendações constantes nas notas de alerta acima referidas, os trabalhadores podem utilizar algumas estratégias para gerenciar o uso das tecnologias digitais e proteger sua saúde mental durante o teletrabalho e no cotidiano. São elas:

1. Fixar um horário para permanecer conectado;
2. Sempre divulgar junto aos seus amigos e contatos virtuais os horários em que está disponível para interagir;
3. Respeitar o horário de conexão evitando consultar ou responder mensagens de WhatsApp, enviar e-mails e utilizar outras formas de interação fora horário definido;
4. Desativar ou baixar o sistema sonoro de notificações de mensagem nas redes sociais, de modo a não perceber a chegada de mensagens durante seus horários de sono, refeições ou quando estiver em momentos de laser sozinho ou com a família;
5. Discutir em seu ambiente de trabalho a política de utilização das redes sociais;
6. Caso não seja possível adotar as medidas acima ou elas não tragam resultados, consultar um profissional de saúde mental (se apresentar um dos sintomas relatados acima).

A equipe do NAS está à disposição para esclarecimentos de quaisquer dúvidas relativas ao assunto aqui tratado.

Caso não queira receber nossos próximos e-mails, favor responder solicitando exclusão.

Atenciosamente,

Equipe de Saúde do NAS/TRF 5ª.

