

## **Tecnoestresse: Tecnologia**

### **Tecnoestresse: Technology**

**José Nilson de Melo**

**Maria Tereza Milagres Nascimento**

PUC – Universidade Católica, Rio de Janeiro, Brasil.

---

## RESUMO

A tecnologia causa mudanças contínuas em nossas vidas, a cada momento acontecem substituições de sistemas em uso por sistemas mais modernos. Esse fato gera um clima de grande instabilidade nas pessoas e a necessidade constante de capacitação e orientação profissional, para que possam se adaptar às novas ferramentas do processo tecnológico. Junto com os avanços tecnológicos, surgem novas perspectivas em vários âmbitos com mudanças muito rápidas na vida das pessoas e isto cria uma certa ansiedade, pois elas não estão preparadas emocionalmente, psicologicamente.

**Palavra-chave:** Tecnologia; Estresse.

---

## ABSTRACT

Technology has a continuous change in our lives. All the time happens new substitutions of old systems for more modern ones. Those cases demand a constant need on training or professional orientation, so that employee's can handle new technological changes. With the technological progresses, new perspectives appear in several ambits with fast changes in employee's life. Those cases, with new perspectives of changes, create a certain concern on people that are not emotionally prepared and could lead to Stress.

**Keywords:** Technology; Stress.

---

Há algum tempo, Peter Drucker, o pai da administração moderna, dizia que era possível contar nos dedos o número de produtos que realmente poderiam ser considerados inéditos no mercado. Hoje seria difícil enumerá-los, pois soluções engenhosas surgem em profusão para facilitar a vida das pessoas e resolver pequenos problemas do cotidiano, ou criar necessidades que antes não existiam.

A tecnologia tornou-se um mal necessário à humanidade, porque foi se instalando tanto nos países desenvolvidos quanto nos de economia emergente. Não tivemos alternativas, fomos engolidos por uma parafernália de equipamentos, dos quais podemos citar alguns: computador, celular, MP3 player, palmtop, notebook ipode, Blackberry, internet sem fios WI-FI (Wireless Fidelity), USB (Universal Serial Bus). Entre tantas opções existentes no mercado, estes aparelhos e sistemas de conexões, em verdade, trazem um certo conforto para as pessoas que sabem utilizá-los de forma correta e não se tornam escravos desses equipamentos cada vez mais sofisticados.

As empresas nacionais, em sua grande maioria, não se anteciparam nem planejaram um processo pró-ativo, ficaram no processo reativo; ou seja, esperaram as mudanças acontecerem para reagir. Dessa forma o estresse é inevitável, pois a cada novo sistema implantado certamente irão ocorrer mudanças para que a nova tecnologia seja instalada. Como conseqüências diretas ou indiretas desse processo, podemos citar demissões, transferências de cargo etc.

### **Tecnoestresse**

Enquanto assunto, o *tecnoestresse* é recente no Brasil. Começou a ser cogitado na década de 80, quando os executivos eram os mais estressados. Hoje a tecnologia envolve todas as camadas sociais. A dependência de tecnologias causa danos à saúde de modo geral. A sociedade ainda não vê o *tecnoestresse* como doença, mas sim como um vício tecnológico, o que dificulta o diagnóstico para um tratamento eficaz.

Embora a tecnologia esteja cada vez mais presente em nossas vidas, ainda não é para todos. Segundo estudos, há uma parcela da população que, por sentir dificuldade em lidar com o novo, procura evitar os recursos tecnológicos. Por exigir que nos adaptemos, tanto ao seu manuseio quanto às novas possibilidades, a tecnologia pode gerar uma sensação de incompetência e o estresse. Ao definir limites para a utilização dos equipamentos tecnológicos, os *tecnoestressados* conseguem melhorar sua qualidade de vida.

Como o *tecnoestresse* afeta a vida das pessoas que não sabem utilizar os equipamentos de última geração? Vejamos um exemplo: as pessoas comuns,

que não sabem utilizar terminais de banco, sentem-se totalmente excluídas e isoladas da realidade, pois dependem de um atendente exclusivo para auxiliar em qualquer operação que desejem executar. Sem esse auxílio, se tornaria impossível a realização de qualquer operação bancária. As exigências para a execução de tarefas cotidianas tornam as pessoas estressadas, por não possuírem acesso nem conhecimento dessa tecnologia de informação.

Num outro exemplo, uma pessoa sai de casa bem cedo usando o celular. Dentro do carro, ligar o rádio para acompanhar as notícias já faz parte de sua rotina. Ao chegar no trabalho, faz uma leitura nos e-mails e nos sites de seu interesse. Até esse ponto tudo parece ser normal e inofensivo; mas na volta para a casa, após o expediente, a pessoa continua conectada com a máquina numa espécie de simbiose. Começa então o mal invisível.

O *tecnoestresse* se manifesta em três estágios básicos. No estágio inicial, geralmente a pessoa está estimulada pelas possibilidades da tecnologia e resolve um simples problema, como imprimir um relatório, e sente-se realizada diante da solução. No estágio intermediário, com a impossibilidade de usar a tecnologia, as crises de raiva se tornam cada vez mais freqüentes e começam a surgir sintomas como dores de cabeça e tensão muscular. No estágio final, a saúde fica seriamente comprometida e o *tecnoestresse* se torna crônico.

Portanto, para manter a saúde no mundo moderno é indispensável que as pessoas saibam estabelecer limites nas suas atividades diárias e suspender seu envolvimento com toda essa avalanche tecnológica. Para, dessa forma, manter o equilíbrio e o prazer em sua vida como um todo, harmonizando descanso, lazer e trabalho.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Juliana. **Tecnoestresse**. Viva Saúde. São Paulo, ano 3, p .12-17, jan. 2007.

ROSSI, Ana Maria. **Qualidade de Vida**. São Paulo, agosto 2006. Disponível na World Wide Web em: [www.catho.com.br/jcs/inpuer\\_view.phtm](http://www.catho.com.br/jcs/inpuer_view.phtm) . Acesso: 05 maio/05.

RYDLEWSKI, Carlos. **Tecnologia**. Revista Veja. São Paulo, ano 40, n.18, p.74- 79, 09 de maio, 2007.

### Endereço para correspondência:

Maria Tereza Milagres Nascimento

E-mail: [terezamilagres@vrad.puc-rio.br](mailto:terezamilagres@vrad.puc-rio.br)

Recebido em: 11/09/2007.

Aprovado em: 10/06/2009.