

Não transforme o celular em inimigo

Os smartphones têm facilitado sobremaneira a comunicação, o acesso à informação e ao lazer. Atualmente, é quase impossível imaginar a vida sem telefone celular, que, além de fazer e receber chamadas, tem funções de microcomputador, relógio, máquina fotográfica, filmadora, rádio, tocador de música e de vídeo, dentre outras. Como tudo na vida, as pessoas às vezes exageram no emprego desses aparelhos, perdendo o foco de suas atividades em ambiente de trabalho. Cada empresa lida com isso à sua maneira, inclusive com a proibição do acesso à web, o que, por lei, já é permitido.

Não acho que seja o caso de proibir o uso desse aparelho nas empresas, mas sim de os colaboradores terem bom-senso. Isso significa que, em nossa avaliação, esses dispositivos são boas ferramentas para ações voltadas ao trabalho. Acompanhar cada nova postagem das redes sociais em horário comercial, contudo, é hábito que preju-

dica o exercício de suas funções e a relação com as pessoas que estão ao seu lado. Tente, primeiramente, controlar a si mesmo. Pergunte-se se é necessário o uso do dispositivo logo ao despertar, antes de dormir e a cada minuto durante o dia. Várias pesquisas científicas mostram que a excessiva dependência do mundo virtual nos deixa mais estressados e distraídos, com a impressão de que nunca estaremos totalmente atualizados em termos de informações, comentários e contatos.

Consequentemente, a produtividade diminui. E essa perda se torna ainda mais grave quando as empresas se esforçam para superar este período mais complicado da economia brasileira e manter seus balanços positivos. Mesmo fora do escritório, não é recomendável que o apego à tecnologia e à comunicação instantânea nos afaste do convívio com familiares e amigos. Relações humanas jamais serão substituídas por cliques em celular. Também de-

ve nos sobrar tempo para ler um livro, assistir a um filme e praticar atividades físicas. Os especialistas em saúde e comportamento estão preocupados com os 'vícios tecnológicos', que podem provocar doenças como nomofobia (medo de ficar sem telefone móvel) e síndromes associadas ao toque do celular e à falta de interação em redes sociais.

Também não é nada bom para a saúde pesquisar on-line sintomas de alguma doença, pois, na maioria das vezes, as fontes não são credenciadas e essa prática pode provocar pânico injustificado. Os médicos são os profissionais habilitados a detectar eventuais problemas de saúde e a propor tratamento para eles. Bom-senso é importante em todos os aspectos de nossa vida, inclusive no mundo digital, para que possamos obter os melhores resultados da alta tecnologia.

Francisco Pilla é médico e diretor administrativo e financeiro da Central Nacional Unimed.