



O e-mail faz mal à saúde e afeta a produtividade no trabalho



Um estudo elaborado pelo centro de pesquisa britânico *Future Work Centre* concluiu que o e-mail é uma excelente ferramenta de comunicação, usada por muitos na sua atividade profissional, mas que pode acarretar problemas de saúde por causa do stress e da pressão que motiva, com reflexos na vida pessoal e no rendimento no trabalho.

Não é apenas a quantidade de e-mails que causa stress e tensão, mas também a forma como se lida com eles, nomeadamente em termos de hábitos de leitura e gestão dos mesmos.

Conclui-se que a necessidade de se estar sempre sob controlo da caixa postal eletrónica é um fator de pressão que está associado a *“mais exemplos do impacto negativo do trabalho na vida familiar e do impacto negativo da vida familiar na performance no trabalho”*.

O objetivo deste estudo era analisar se dados como a tecnologia, o comportamento, a demografia e a personalidade desempenham um papel importante na perceção das pessoas, quanto à pressão que o e-mail exerce nas suas vidas.

As conclusões retiradas indicam que há uma *“forte relação”* entre receber notificações automáticas (do tipo dos alertas emitidos pelo Facebook) no e-mail e a *“perceção da pressão do e-mail”*.

Esta pressão é sentida particularmente por quem mantém o e-mail ligado durante todo o dia e mais pelos gestores do que por outros funcionários com menos responsabilidades.

O estudo apurou, ainda, que quem verifica o e-mail logo de manhã ou ao fim da noite, acreditando estar a fazer uma boa gestão do processo, está sujeito a níveis mais elevados de stress e de pressão.

Segundo o investigador Richard MacKinnon, *“a nossa pesquisa mostra que o e-mail é uma espada de dois gumes. Embora possa ser uma ferramenta de comunicação valiosa, é claro que é uma fonte de stress e de frustração para muitos de nós. As pessoas que o reportam, como sendo mais útil para elas, também revelam os níveis mais elevados da pressão do e-mail. Os hábitos que desenvolvemos, as reações emocionais que temos às mensagens e a etiqueta organizacional não escrita em torno do e-mail, combinam-se numa fonte tóxica de stress que pode afetar negativamente a nossa produtividade e bem-estar”*.

O estudo releva também a importância da personalidade na moderação entre a pressão do e-mail e o equilíbrio trabalho/vida pessoal. Constata-se na investigação que *“as pessoas que avaliam de forma mais*



baixa a sua própria capacidade e sentido de controlo sobre o seu ambiente, descobrem que o trabalho interfere mais com a sua vida familiar e vice-versa”.

A análise apresenta ainda dicas para ajudar os utilizadores do e-mail, particularmente no caso dos maus hábitos, aconselhando, nomeadamente, a avaliar se é mesmo necessário verificar o correio eletrónico tantas vezes e a planificar cada dia, dando prioridades a outras tarefas laborais antes de que as prioridades dos outros invadam a caixa postal.

Departamento Administrativo

50% da população mundial vai usar óculos em 2050 (e a culpa é da tecnologia)



Um estudo recente prevê que quase metade da população mundial vai ter de usar óculos até 2050, fenómeno provocado pelo constante uso de aparelhos tecnológicos.

Não é novidade para ninguém que a tecnologia trouxe uma poderosa evolução ao longo dos últimos anos. Porém, esse mesmo avanço também tem causado alguns problemas que nos afetam diretamente.

Além de antecipar algumas doenças ou causar outras complicações em idades mais avançadas, a tecnologia tem vindo a ser relacionada com vários problemas de saúde.

A prova disso mesmo é, por exemplo, a visão que, segundo um novo estudo, será uma das mais afetadas e que tende a piorar nas próximas décadas.

De acordo com uma nova investigação, publicada recentemente no *Ophthalmology Journal*, até 2050 cerca de **4,8 mil milhões de pessoas** vai ser obrigada a usar óculos – quase 50% da população mundial.

O relatório indica que a maioria das pessoas vai sofrer de alguma deficiência visual, resultado de uma forte exposição aos ecrãs de aparelhos tecnológicos, tal como smartphones, tablets e computadores.

Para termo de comparação, em 2010, o número de pessoas com problemas visuais – a maioria com miopia – era de aproximadamente **2 mil milhões**, ou seja, 28,3% de todos os habitantes do planeta.



Segundo os investigadores, isto acontece devido a “fatores ambientais” e, sobretudo, por mudanças na vida das pessoas, que resultaram na redução do tempo ao ar livre e no aumento de atividades próximas ao trabalho.

Os pontos do globo que mais devem sofrer com estas doenças são países desenvolvidos, principalmente os do continente europeu, norte-americano e asiático.

Em oposição a este estudo, uma outra pesquisa liderada pela *Ohio State University*, nos Estados Unidos, diz que “não existe nenhuma associação” entre o tempo passado em frente aos ecrãs e estes problemas visuais. Segundo Karla Zadnik, reitora da universidade e principal responsável pela pesquisa, foram analisados diferentes perfis em mais de 4500 crianças nos últimos vinte anos e em nenhuma foi constatada essa relação.

O único consenso entre os dois estudos é de que as crianças que passam mais tempo ao ar livre têm menos hipóteses de desenvolver miopia, apesar de ainda não ter sido detetado o que provoca exatamente esse fenómeno.

Departamento de Segurança no Trabalho

Ficha Técnica:

Gestão de Conteúdos e Redação | Paula Domingues
Colaboração | Funcionários do Grupo 4Work
Conceção Gráfica | Ricardo Trindade
Periodicidade | Mensal

Grupo 4 Work

R. Tenente Espanca, nº 34 – 3º | 1050-223 Lisboa
Telef. (+351) 21 353 00 03 | Fax: (+351) 21 356 22 66 Home
Page: www.4work.pt | E-mail: geral@4work.pt