

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

ANA LÚCIA BRUNO RIBEIRO

O IMPACTO DA TECNOLOGIA NAS ORGANIZAÇÕES: UMA ANÁLISE DA
PERCEPÇÃO DOS TRABALHADORES SOBRE SUAS PRÁTICAS
ORGANIZACIONAIS

CURITIBA

2019

ANA LÚCIA BRUNO RIBEIRO

O IMPACTO DA TECNOLOGIA NAS ORGANIZAÇÕES: UMA ANÁLISE DA
PERCEPÇÃO DOS TRABALHADORES SOBRE SUAS PRÁTICAS
ORGANIZACIONAIS

Artigo apresentado como requisito parcial à
conclusão do curso de MBA em Inteligência de
Negócios, Setor de Ciências Social Aplicada,
Universidade Federal do Paraná.

Orientadora Professora: Profa. Dra. Natália Rese

CURITIBA

2019

TERMO DE APROVAÇÃO

ANA LÚCIA BRUNO RIBEIRO

O IMPACTO DA TECNOLOGIA NAS ORGANIZAÇÕES: UMA ANÁLISE DA PERCEPÇÃO DOS TRABALHADORES SOBRE SUAS PRÁTICAS ORGANIZACIONAIS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentada ao curso de MBA em Inteligência de Negócios, Setor de Ciências Sociais Aplicadas, Universidade Federal do Paraná, como requisito parcial à obtenção do título de Especialista em Inteligência de Negócios.

Profa. Dra. Natália Rese
Orientadora – Setor de Ciências Sociais Aplicadas
Universidade Federal do Paraná

Profa. Dra. Melody Porsse
Coordenadora de curso - Setor de Ciências Sociais Aplicadas
Universidade Federal do Paraná

Curitiba, 09 de março de 2019.

Dedico esse trabalho aos grandes professores e colegas que me ajudaram, ao longo desse curso, a me tornar melhor como pessoa e profissional.

AGRADECIMENTO

Agradeço a meus colegas de turma que enriqueceram o curso com temas e discussões relevantes, engrandecendo as aulas e aos excelentes professores que me guiaram ao longo desse MBA.

Agradeço a minha orientadora Profa Dra Natália Rese pela disponibilidade e apoio.

Agradeço também a minha família pela paciência e apoio.

O IMPACTO DA TECNOLOGIA NAS ORGANIZAÇÕES: UMA ANÁLISE DA PERCEPÇÃO DOS TRABALHADORES SOBRE SUAS PRÁTICAS ORGANIZACIONAIS

Ana Lúcia Bruno Ribeiro

RESUMO

Na era da informação, aonde somos atingidos o tempo todo por dados e estímulos em diferentes meios, nos distraíndo, tirando nosso foco e nos confundindo quanto à relevância da informação, como extrair o conhecimento e gerar valor para a organização e qualidade de vida, quais as armadilhas e como evita-las, como conseguir desempenho e eficácia com as novas ferramentas e as consequências do novo meio. Não há dúvidas quanto aos benefícios que a tecnologia nos traz e as portas que se abrem com esse novo mundo, mas existem prejuízos que devemos observar, conhecer e considerar. Esse trabalho busca trazer as discussões atuais e pertinentes ao novo modelo de negócios/vida.

Palavras-chave: Tecnologia da informação, modelo de negócio, impacto da tecnologia, práticas organizacionais, estilo de vida, comunicação, hiper comunicação.

ABSTRACT

In the information age, where we are attacked all the time by data and stimulus in different kind of media, distracting us, taking our focus and confusing us about the relevance of information, how to extract knowledge and generate value for the organization and quality of life, what are the traps and how to avoid them, how to measure the performance and effectiveness of the new tools and the consequences of the new environment. There is no doubt about the benefits that technology brings us and the doors that it opens with this new world, but there are damages that we must observe, know and consider. This work seeks to bring current and pertinent discussions to the new business/life model.

Keywords: Information technology, business model, technology impact, organizational practices, lifestyle, communication, hyper-communication.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	10
2 REVISÃO DE LITERATURA	11
3 A COMUNICAÇÃO NO MUNDO ATUAL	12
3.1 NA ERA DO HIPER.....	12
3.1.1 HIPERINFORMAÇÃO	13
3.1.2 HIPERCONEXÃO	13
3.1.3 HIPEREXPOSIÇÃO	14
3.2 ECONOMIA DA ATENÇÃO.....	15
3.3 FADIGA DE DECISÃO	16
4 A CONSEQUENCIAS NEGATIVAS DAS TECNOLOGIAS NA INTERAÇÃO HUMANA	17
4.1 ANSIEDADE.....	17
4.2 DEPRESSÃO	18
4.3 ACIDENTES POR DISTRAÇÃO (TRÂNSITO, QUEDAS).....	19
4.4 ESTRESSE	19
4.5 CYBER BULLYING	19
4.6 CYBER ATTACKS	20
4.7 SÍNDROME DO PÂNICO	21
4.8 TELEPRESSÃO	21
4.9 “IDISORDER”	21
4.10 CAPITALISMO E INDIVIDUALISMO.....	22
4.11 SOLIDÃO GLOBAL	22
4.12 DANOS À VISÃO	22
4.13 DOENÇA OSTEOMUSCULAR RELACIONADA AO TRABALHO (DORT).....	22
5 CONSUMO DA INFORMAÇÃO EM TEMPO REAL	24
6 MULTITASKING	25
7 METODOLOGIA	26
8 RESULTADOS	27
8.1 DADOS BIOGRAFICOS.....	27
8.2 COSTUMES E CONECTIVIDADE	29
8.3 SENTIMENTOS E CONSEQUENCIAS.....	34
9 CONSIDERAÇÕES FINAIS	39
REFERENCIAS	41

APENDICE A – QUESTIONARIO.....	43
---------------------------------------	-----------

1 INTRODUÇÃO

Podemos afirmar que a comunicação foi reinventada em pouco mais de 20 anos. Até os anos 2000 usávamos internet discada, inacessível à grande maioria das pessoas; comunicávamos-nos por “pagers”, telegramas, fax e cartas. O custo monetário para se comunicar era alto, precisávamos pagar tarifas altas de telefone, provedores de internet que cobravam o que queriam, aluguel de “pager” (que recebiam avisos de uma operadora e para saber qual a mensagem recebida devíamos ligar na central e falar com um(a) atendente, dando o número da mensagem recebida por uma micro tela de texto em preto e branco e pagávamos por caracteres para mandar um telegrafo. Hoje, em tempos de “*Big Data*”, inteligência artificial, mídias sociais, evolução diária da tecnologia, indústria 4.0, internet das coisas, smartphones, apps de comunicação instantânea, wearables e insideables, não conseguimos imaginar como fazíamos para nos comunicar antigamente (antigamente há pouco mais de 20 anos). Quando uma revolução tecnológica acontece, ela transforma o que até então era impossível em possível e comum, recriando a nossa realidade (Martha; 2018, P.7). Inventor e invenção, criador e criatura, o homem inventa a coisa e a coisa reinventa/recria o homem.

Segundo pesquisa do SPC (Serviço de Proteção ao Crédito) mostrou que os brasileiros gastam em média duas horas e vinte e oito minutos por dia no transito em deslocamento, considerando as 27 capitais brasileiras.

Além do trânsito caótico nas grandes cidades, a globalização, a necessidade de ser imediato nas ações do dia a dia para manter o diferencial competitivo, a necessidade de corte de custos e de manter-se conectado sempre, trouxeram novas necessidades e desafios às organizações. A tecnologia da informação nos oferece ferramentas que ajudam nesses desafios diários, ferramentas nem sempre homologadas pela empresa, são usadas como ferramenta de trabalho e novas ferramentas aparecem diariamente, fragmentando nossas tarefas e dividindo nossa atenção. Mas como isso nos afeta em termos de benefícios ou prejuízos e o que muda na forma de executar a tarefa e na qualidade de vida? Quais os desafios na condução da mudança cultural da organização?

2 REVISÃO DE LITERATURA

Quando surgiu esse tema iniciou-se uma pesquisa nas diversas vertentes da tecnologia, suas tendências, como transformar esse novo potencial em eficiência e qualidade de vida e como a tecnologia da informação atinge nossa vida com suas novas tarefas e ferramentas, considerando as experiências da autora no mundo corporativo.

Iniciou-se a pesquisa sobre tendências da tecnologia e práticas organizacionais e foi percebido que o tema é bastante amplo e nos trás tanto benefícios quanto prejuízos.

Ao aprofundar nas leituras, algumas questões foram levantadas como a mudança do nosso modelo cognitivo, percepção, memória e raciocínio. A fragmentação do trabalho diário, a desmaterialização do mundo a nossa volta, a grande exposição à que nos submetemos e o uso da nossa mente inconsciente que nos permite sentir e responder ao mundo externo.

“A evolução nos deu uma mente inconsciente porque é ela que permite nossa sobrevivência num mundo que exige assimilação e processamento de energias tão maciças. Percepção sensorial, capacidade de memória, julgamentos, decisões e atividade do dia a dia parecem não exigir esforços – mas isso só porque o esforço demandado é imposto, sobretudo a partes do cérebro que funcionam fora do plano da consciência”. (MLODINOW, Leonard, Subliminar, página 43).

A mudança não é só física, é também biológica, nos trazendo novas necessidades na evolução e habilidades para nos destacarmos no mundo organizacional atual, garantindo assim a nossa sobrevivência. Não somente na evolução cognitiva, mas também nas edições genéticas, tecnologias usáveis (wearables) e implantes (insideables). Segundo Carlos Henrique Silva, o cérebro humano é algo maleável, as experiências que vivemos moldam os nossos neurônios, e os circuitos neurais se adaptam às necessidades exigidas pelo meio. Ainda sobre o mesmo assunto, o historiador Yuval Harri defende que as tecnologias têm o poder de transformar diferenças sociais em diferenças biológicas.

A hiperexposição, hiperconexão e hiperinformação que mudou o contexto de velocidade e os males que a vida hiper nos traz. Não há dúvidas quanto aos benefícios que a tecnologia da informação nos proporciona, mas existem cuidados a observar nessa nova era.

3 A COMUNICAÇÃO NO MUNDO ATUAL

3.1 NA ERA DO HIPER

Segundo dicionário online de Português, hiper é um elemento de composição de palavras (prefixo) que traz consigo a ideia de muito, excessivo; em grau muito elevado.

Podemos afirmar que vivemos na época do hiper, a quantidade de informações que nos distrai o tempo todo (hiperinformação), a hiperconexão que são os vários meios de buscar e divulgar informações e a hipereposição que é a expressão individual associada ao ambiente digital que nos trazem oportunidades, benefícios, prejuízos e muitas dúvidas.

As tecnologias transformam a vida humana e uma das principais consequências dessas transformações é que elas trazem consigo novos hábitos, saudáveis ou não, impactando a qualidade e modo de vida. O desenvolvimento do próprio cérebro é afetado por essa qualidade e modo de vida, por experiências que vivemos, pelo senso de sobrevivência e pelas necessidades de evolução exigidas pelo meio em que estamos inseridos. Isso quer dizer as transformações e mudanças em nossa vida são sociais e biológicas, de curto e longo prazo.

Armadilhas da vida atual:

- O tempo é dividido em pequenas tarefas sem muita relevância, o que nos tira tempo e energia para fazer tarefas que importam e agregam valor, tanto na vida pessoal quanto na vida profissional,
- Pensamento curto, segmentado e superficial,
- O tempo passa depressa, na época do hiper o tempo é comprimido pela saturação, pelo preenchimento total do dia,
- Elevada pressão e dispersão da atenção,
- A rotina nos dá motivos para postergar entregas importantes,
- Multitasking, a fragmentação do tempo em várias pequenas tarefas ao mesmo tempo,
- Disponibilidade permanente e expectativa de resposta imediata, criando frustração e ansiedade.

Segundo Marta Gabriel, a tecnologia que distribui o poder é a mesma que o dilui.

3.1.1 HIPERINFORMAÇÃO

A hiperinformação estressa nosso cérebro, nos traz ocupação e distração o tempo todo, sobrecarrega nossa atenção, dificultando a validação e análise crítica. (Martha; 2018, P.90). Quanto maior o volume de informações ao nosso dispor, maior o esforço para conseguir extrair sentido delas.

As informações em tempo real aparecem por diferentes meios e os desafios são:

- 1- Buscar fontes de informação confiáveis;
- 2- Bom uso de filtros que possibilitem afinar o resultado de uma pesquisa;
- 3- Manter o foco no desenvolvimento do que tem que ser entregue;
- 4- Visão sistêmica;
- 5- Pensamento analítico;
- 6- Foco nos assuntos, não deixar que outros temas distraiam a atenção.

3.1.2 HIPERCONEXÃO

Existem vários meios de buscar e divulgar informações. A hiperconexão é o estado permanente de estar conectado à internet, isso pode se tornar um problema quando não se é capaz de se desconectar ou o simples fato do sinal da operadora de banda larga cair trazer transtornos, ansiedade e/ou causam efeitos de abstinência. A tecnologia, que deveria nos “dar” mais tempo para atividades prazerosas, pode nos aprisionar e invadir nosso tempo de lazer, estudo, reflexão e socialização. Existe uma linha tênue entre hábito e vício, sendo que o primeiro pode facilmente se transformar no segundo.

Segundo Marta Gabriel, os hábitos podem ser bons ou ruins, mas os vícios são sempre ruins, destrutivos e requer muito esforço e dedicação para serem modificados, causando efeitos de abstinência.

Segundo dicionário online de Português, hábito é a ação que se repete com frequência e regularidade; mania. Comportamento que alguém aprende e repete frequentemente. Maneira de se comportar; modo regular e usual de ser, de sentir ou

de realizar algo; costume. Prática repetida que se torna conhecimento ou experiência.

Segundo dicionário online de Português, vício é a dependência física ou psicológica que faz alguém buscar o consumo excessivo de uma substância, geralmente alcoólica ou entorpecente. Mania; costume de fazer sempre a mesma coisa. Defeito; incorreção observada em algo ou alguém. Toda alteração que prejudica o funcionamento de alguma coisa. Depravação; tendência para provocar o mal ou ter ações contrárias à moral.

Além disso, ocorreu uma mudança nos modelo social devido à facilidade de se conectar com qualquer pessoa, segundo Marta Gabriel, temos mais conexões com colegas e conhecidos (laços fracos) do que com amigos e familiares (laços fortes). A maior parte da informação que recebemos hoje e que nos influenciam são provenientes de pessoas que não conhecemos ou conhecemos pouco.

3.1.3 HIPEREXPOSIÇÃO

A hiperexposição nos traz riscos pessoais tanto à nossa segurança quanto à nossa reputação. Muitos de nós, conscientes ou não, revelamos o tempo todo os nossos pensamentos, ações, ambições e até nossa localização, diminuindo nossa privacidade e estreitando o limite entre a vida privada e pública. O que é privado acaba virando público, tirando o poder do indivíduo de controlar sua reputação e revelar as informações de modo seletivo.

“Nossa identidade virtual é uma importante forma de criar e reforçar afinidades, e de sermos reconhecidos no novo espaço de interação. Para administrá-la, é necessário ter uma estratégia de persona virtual, tendo em conta que nossa identidade será formada pelo conjunto de impressões deixadas no espaço virtual de interação”. (HercHeui, P.87).

Segundo Leonard Mlodinow, as ligações sociais são um aspecto tão básico de experiência humana que sofremos quando somos privados dela. Mas precisamos ter cautela quando nos expomos, principalmente em mídias digitais.

O fato de estarmos sempre conectados e visíveis ao mundo modifica a forma como interagimos com os outros, como mantemos a intimidade e como vemos o próprio isolamento. Segundo William Deresiewicz, a tecnologia não está nos

tirando só a privacidade e concentração, mas também nossa habilidade de estarmos sozinhos.

Segundo dicionário online de Português, privacidade é a qualidade do que é privado, do que diz respeito a alguém em particular.

3.2 ECONOMIA DA ATENÇÃO

A explosão de conteúdo no mundo tem como consequência, também, o fenômeno da Economia da Atenção (DAVENPORT, 2001, apud GABRIEL MARTA, 2018 p. 40), a atenção é um recurso limitado e com a crescente quantidade de informação e tarefas no ambiente que nos cerca passamos cada vez mais superficialmente por nossas fontes de informação, dificultando a absorção e o processamento da informação em algo útil e relevante.

Como comunicar de maneira efetiva, sem interferências, dezenas de e-mails sobre o mesmo assunto e estresse? A interação cada vez mais remota e digital nos tira um elemento importante na comunicação, à linguagem corporal que nos dá pistas e possibilita um diálogo tipo eu falo você reage, eu reajo você fala, baseados na dicas de linguagens corporais “sentidas” durante uma conversa.

...”quando nós nos comunicamos com alguém pessoalmente ou mesmo por telefone, nós estamos lendo milhares de pequenas dicas sociais enquanto falamos e decidindo então o que fazer em seguida, baseado nessas dicas.” (GLEY, Jocelyn, 2016, P 17, tradução livre da autora).

Essas dicas podem ser desde expressões faciais à sinais corporais que nos compõe a comunicação além das palavras. A falta dessas dicas de linguagem demandam maior sensibilidade e sutileza para expressar todos esses vieses através de mensagens curtas de texto, e-mails e conferências. Saber escrever e se expressar nunca foram tão importantes.

O excesso de informação traz à tona a importância dos filtros, digitais ou não, os filtros são ferramentas importantes em época de hiperinformação para nos ajudar a navegar na informação, mas o uso dos filtros exige cuidados, pois tendemos a buscar somente o que queremos encontrar, correndo o risco de deixar de fora dados relevantes para o conhecimento, análise de um problema e tomada de decisão. Os próprios dispositivos de busca digital têm algoritmos para nos apresentar somente

aquilo que queremos ver, ou que o algoritmo acha que queremos, pelo histórico de nossas buscas e navegação, limitando as informações que chegam até nós podendo comprometer uma análise ou a tomada de decisões.

Segundo Marta Gabriel, o mundo a nossa volta foi desmaterializado, o que era físico passou a ser digital, grandes e caras enciclopédias sumiram das prateleiras, o próprio dinheiro já não é mais totalmente físico, banco de dados, fotos, músicas, livros, vídeos, cartas, etc., modificando radicalmente nosso cotidiano e costumes.

3.3 FADIGA DE DECISÃO

De acordo com o estudo realizado por Roy Baumeister, o cérebro possui uma reserva limitada de força de vontade que usamos para tomar iniciativas, decidir e resistir a tentações. A cada momento que você toma uma decisão, toma uma iniciativa ou resiste a uma tentação, essa reserva diminui um pouquinho. De acordo com Baumeister, conforme essa reserva vai diminuindo ao longo do dia, o cérebro recorre a estratégias que demandam pouco esforço e tendemos às opções mais fáceis. Sejam grandes ou pequenas, as decisões consomem energia e ao longo de um dia nossa capacidade de tomar decisões se degrada.

4 A CONSEQUENCIAS NEGATIVAS DAS TECNOLOGIAS NA INTERAÇÃO HUMANA

Algumas doenças de origem psicológica, geradas pela inquietação, agitação e quantidade de dados e tarefas desequilibradas, podem gerar desgastes e até doenças físicas como a gastrite, ulcera, pressão alta, obesidade, doenças cardiovasculares, doenças de pele e processos alérgicos e podem ser agravados pelo nosso comportamento sociais e meio de vida (ou modo de vida) e a tecnologia pode agravar seu desenvolvimento e sintomas, outras doenças ainda de origem osteomuscular causadas por má postura ou repetição e danos à visão.

4.1 ANSIEDADE

A ansiedade é um desconforto físico e psíquico que pode causar agonia, aflição, angústia, dificuldade de concentração, problemas no sono e preocupação excessiva, impaciência e sofrimento. Ausência de tranquilidade; medo, receio. Condição emocional de sofrimento, definida pela expectativa de que algo inesperado e perigoso aconteça, diante da qual o indivíduo se acha indefeso. Segundo Organização Mundial da Saúde (OMS), em 2017 existiam 264 milhões de indivíduos ansiosos no mundo, desses 18 milhões são brasileiros, isso leva o Brasil ao topo do ranking dos países com maior caso de ansiedade.

Ainda segundo OMS, fatores socioeconômicos, como pobreza, desemprego, recessão e ambientais, como o estilo de vida em grandes cidades agravam os sintomas de ansiedade, alterações hormonais e problemas de tireoide também contribuem para agravar o quadro.

A ansiedade pode se agravar e levar a quadros de depressão e síndrome do pânico a procura de ajuda é fundamental para o correto encaminhamento do caso.

4.2 DEPRESSÃO

No portal da Pfizer, uma das empresas com o maior portfólio do setor farmacêutico, explica que enquanto a tristeza dura algumas horas ou até alguns dias, o mesmo não acontece com a depressão, que, sem o devido tratamento, pode durar meses ou até anos.

Os principais sinais e sintomas são:

- Não ter interesse ou o prazer em atividades que antes lhe eram agradáveis;
- Angústia e prostração;
- Perder ou ganhar peso sem ter feito alterações na dieta;
- Ter problemas com sono (dormir pouco ou dormir demais);
- Ter explosões de raiva, mesmo por motivos bobos;
- Estar sempre cansado, com pouca energia ou lento;
- Sentir dificuldade para se concentrar ou para tomar decisões;
- Ter sentimento de culpa ou de inutilidade.

A depressão tem tratamento e, na maioria dos casos, cura. Um psicólogo ou psiquiatra fará a avaliação e alguns exames e depois do diagnóstico, o encaminhamento para o tratamento – geralmente, uma combinação de medicamento com terapia.

Fatores que podem desencadear a depressão são: histórico familiar, transtornos psiquiátricos correlatos, estresse crônico, ansiedade crônica, disfunções hormonais, excesso de peso, sedentarismo e dieta desregrada, vícios (cigarro, álcool e drogas ilícitas), uso excessivo de internet e redes sociais, traumas físicos ou psicológicos.

Segundo a OMS, são 322 milhões de pessoas com depressão em todo o mundo – 4,4% da população. De acordo com a entidade, no Brasil, em 2015, eram 11,5 milhões com a doença.

Segundo a OMS, a depressão é a doença que mais contribui com a incapacidade no mundo. Ela é também a principal causa de mortes por suicídio, com cerca de 800 mil casos por ano.

No total, a OMS ainda estima que, a cada ano, as consequências dos transtornos mentais geram uma perda econômica de US\$ 1 trilhão para o mundo.

*optou-se por usar o site da Pfiser devido à relevância da empresa em pesquisas e desenvolvimentos de medicamentos.

4.3 ACIDENTES POR DISTRAÇÃO (TRÂNSITO, QUEDAS)

O estado de distração que aparelhos portáteis nos causa podem motivar acidentes. Tanto motoristas que se aproveitam de segundos para atender ao telefone, olhar uma mensagem, ou mesmo digitar ao dirigir podem causar acidentes gravíssimos e até fatais, quanto pedestres que usam desses mesmos equipamentos também se desconectam do mundo exterior presente e podem se envolver em acidentes como atropelamentos, quedas, trombadas, etc.

4.4 ESTRESSE

Segundo dicionário online de Português, estresse é a exaustão física ou emocional provocada por várias e distintas razões, por sofrimento, doença, cansaço, pressão, trauma, sendo definida pela perturbação da homeostasia, do equilíbrio, que leva o organismo a se adaptar através do aumento da secreção de adrenalina.

4.5 CYBER BULLYING

Cyberbulling é o bulling praticado via dispositivos tecnológicos modernos, como “smart phones” ou a internet.

Segundo Robert Stonje, existem características no cyberbulling diferente das formas tradicionais de bulling, são elas:

- 1- Dificuldade de sair da agressão: mesmo quando a vítima não esta junto ao agressor, os ataques persistem;
- 2- Grande dimensão da audiência potencial: quando uma pessoa repassa uma imagem ou vídeo com o intuito de embaraçar outra pessoa a quantidade de pessoas que terão acesso à imagem o vídeo pode ser muito grande;
- 3- Invisibilidade de quem comete o bulling: cyberbulling não é uma experiência face a face, permitindo ao agressor certo nível de invisibilidade e algumas vezes até anonimato. Isso posto,

comparado com os bullings tradicionais, as pessoas que praticam cyberbullying estão menos cientes ou não estão cientes das consequências causadas pelas suas ações;

- 4- Menos oportunidade para empatia ou remorso: sem o “feedback” de suas ações ou sem a total ciência das consequências o agressor não sente empatia ou remorso pela sua vítima.
- 5- Menor oportunidade de intervenções por parte de outros: pois não existe agressão concreta, seja física ou verbal tudo acontece no mundo virtual;
- 6- Existência de provas: o que possibilitam encaminhar ações contra a agressão ou agressor;
- 7- Não acontece repetidamente: diferente do bullying, o cyberbullying pode não acontecer repetidas vezes.

As consequências do cyberbullying são percebidas como tendo um maior impacto negativo do que as maneiras tradicionais de bullying, pois o que cai na rede lá permanece virtualmente para sempre e o alcance da agressão pode ser muito grande.

4.6 CYBER ATTACKS

Os cyber attacks estão de tornando comuns nos últimos anos. Tudo o que esta conectado à internet esta suscetível a esse tipo de ataque, desde apropriação de perfis em mídias sociais, até invasões ao site da Nasa, acessos a área de segurança de governos, interferência no sistema aero espacial, hospitais, manipulação de semáforos, roubo de dados, invasões à centrais nucleares, carro auto dirigíveis, etc.

Nos últimos tempos grandes empresas, em dezenas de países, sofreram com vários ataques de hackers que codificam os dados existentes em computadores empresarias e pedem resgate, que deve ser pago em bitcoins, para liberar os arquivos.

As novas legislações devem ser pensadas em nível global devido a pulverização desses cyber criminosos.

Segundo Marta Gabriel, por um lado as plataformas digitais favorecem o controle de conteúdo, por outro esse mesmo ambiente pode ser alvo de

manipulação mal intencionada. Especialistas acreditam que as guerras de hoje em diante serão cada vez mais no campo digital, as cyberwars.

4.7 SÍNDROME DO PÂNICO

A Síndrome do Pânico é um transtorno psicológico caracterizada pela ocorrência de inesperados crises de pânico, causando grande dor e ansiedade por pensamentos catastróficos como: estou perdendo o controle, vou morrer, vou desmaiar ou enlouquecer. O aumento de incidência desse transtorno se deu em função do momento sócio-econômico-cultural em que vivemos. Muito estresse, pouca previsibilidade e a sensação de fragilidade diante de do mundo conectado e globalizado.

“São muitos os fatores, em nosso momento histórico, que tornam pouco previsível e pouco seguro o instante seguinte. Um dos fatores é a maior agilidade dos meios de comunicação. Atualmente acompanhamos, quase que em tempo real, os acontecimentos de todo o globo terrestre, especialmente os acontecimentos trágicos. Recebemos constantes indícios da fragilidade de nossa segurança física e emocional. Estes indícios apontam para a imprevisibilidade e insegurança em relação futuro próximo. Essa é a cara da síndrome do pânico: a sensação apavorante de que algo muito ruim pode vir a acontecer no instante seguinte”. (PINHEIRO, página2)

4.8 TELEPRESSÃO

Segundo Barber & Santuzzi, telepressão é um estado de pressão psicológica, exercida a distância via meios de comunicação, que se caracteriza pela preocupação e pelo desejo em responder rapidamente a comunicações baseadas em mensagens de outros especificamente no ambiente corporativo.

4.9 “IDISORDER”

Segundo Dr. Larry Rosen, professor Ph.D. professor emérito e ex-presidente do Departamento de Psicologia da Universidade do Estado da Califórnia, a tecnologia muda a habilidade do nosso cérebro de processar informações e a capacidade de se relacionar com o mundo devido ao uso diário da tecnologia, resultando em sinais e sintomas de desordem psicológica, ansiedade, excitação e obsessão.

4.10 CAPITALISMO E INDIVIDUALISMO

Segundo a socióloga Vera Araújo, no ambiente globalizado se sobressai a identidade pessoal em detrimento aos outros. Para a estudiosa, a maior patologia trazida pela globalização é o egoísmo, o que significa uma pessoa pensar que pode crescer e amadurecer sem os outros.

4.11 SOLIDÃO GLOBAL

Para a socióloga Vera Araújo, a globalização não contribuiu para a formação de comunidades, ao contrário, fez surgir patologias sociais como a solidão global. “A globalização não uniu as pessoas e os povos, apenas os colocou em comunicação, não os colocou numa possibilidade de se doar e enriquecer uns aos outros.

4.12 DANOS À VISÃO

A luz azul violeta, emitidas por celulares, tablets, TVs e computadores podem trazer danos irreversíveis a nossa visão, segundo a diretora da Sociedade de Oftalmologia Pediátrica da América Latina, Marcia Beatriz Tartarella. “O efeito da radiação por fototoxicidade vai se acumulando nas células da retina, e isso causa a degeneração da mácula, área nobre da visão”.

4.13 DOENÇA OSTEOMUSCULAR RELACIONADA AO TRABALHO (DORT)

Doenças osteomuscular relacionado ao trabalho são doenças causadas por movimentos repetitivos ou postura inadequada que podem provocar lesões em tendões, músculos e articulações resultando em dor, fadiga, perda de produtividade, redução do desempenho dos movimentos e desgaste em outras estruturas musculoesqueléticas sobrecarregadas pelo desgaste original.

Segundo Murofuse, as estruturas do corpo constituem uma unidade; a lesão em uma de suas estruturas pode provocar lesões em outras, uma vez que, na presença de inflamação ou degeneração das estruturas musculoesqueléticas, para poupá-las, o corpo mobiliza outras estruturas e, assim, as regiões hipersolicitadas ou

sobrecarregadas acabam por sofrer, também, processo inflamatório e/ou degenerativo.

5 CONSUMO DA INFORMAÇÃO EM TEMPO REAL

Segundo Sparrow, a internet se tornou uma forma primária de memória externa, aonde as informações são armazenadas fora de nós mesmos. As pessoas não memorizam mais a informação, mas onde obtê-las, procuramos informação externamente ao invés de procurar internamente porque temos a expectativa que a informação esta lá, modificando a utilização da memória, usando a tecnologia como fonte externa de memória que pode ser acessada a qualquer momento.

Aqui vale ressaltar o perigo das Fake News e pós verdades que podem interferir e influenciar na análise de um fato.

6 MULTITASKING

Somos seres multitasking, fazemos várias coisas simultaneamente. Não raro vemos cenas cotidianas de pessoas, ou nós mesmos, andando e falando ao telefone, cozinhando, cantando e escrevendo um bilhete, se deslocando de um lugar para outro e trocando mensagens por chats instantâneos, dirigindo e cantando, etc.. São tarefas sem muita complexidade que são feitas simultaneamente em ambientes conhecidos que geralmente não requerem grande atenção ou concentração.

Multitasking, hoje em dia, pode ser definido como a troca rápida de tarefas que envolvem tecnologia da informação. Segundo Marta Gabriel, a cultura digital acentua o multitasking. A pressão social para darmos conta de tudo fragmenta nossas tarefas, dividindo nossa atenção e provocando, muitas vezes, ansiedade. Impactando em nossa eficiência, já que não focamos em atividades de longa duração. O multitasking fragmenta nossas atividades, o que pode levar a falhas de comunicação em uma conversa em grupo, distração, problemas de entendimento.

Pesquisas mostram que uma tarefa pode interferir em outra, principalmente quando uma delas ou ambas requerem concentração (Manhart, 2005). Recursos cognitivos são requeridos para repensar quando trocamos uma tarefa por outra, quanto mais difícil um problema, mais tempo as pessoas perdem trocando entre tarefas (Rubinstein et al., 2001).

7 METODOLOGIA

Pesquisa exploratória de levantamento da percepção dos trabalhadores sobre suas práticas organizacionais. Por meio do levantamento dos dados busca-se entender os costumes organizacionais e a percepção dos trabalhadores referente às práticas rotineiras e suas consequências. Os dados coletados serão analisados com o uso de procedimentos estáticos.

Foi apresentado questionário com 16 perguntas, dividido em três blocos:

- 1- Perguntas sobre dados biográficos (3 perguntas);
- 2- Perguntas sobre costumes de conectividade (10 perguntas);
- 3- Perguntas sobre a percepção e consequências da conectividade (8 perguntas).

Nos blocos 1 e 2, utilizou-se escala nominal simples e no bloco 3 escala tipo Likert de 5 pontos, aonde 1 significa nunca e 5 significa frequentemente.

As perguntas surgiram durante pesquisa sobre o tema nas literaturas já existentes. O objetivo é traçar relações entre estilo de vida e as rotinas envolvendo ferramentas de tecnologia da informação.

O questionário foi montado no “google forms” conforme “Apêndice A”, todas as questões eram de resposta obrigatória. Foi distribuído o link do questionário e a participação foi por adesão.

8 RESULTADOS

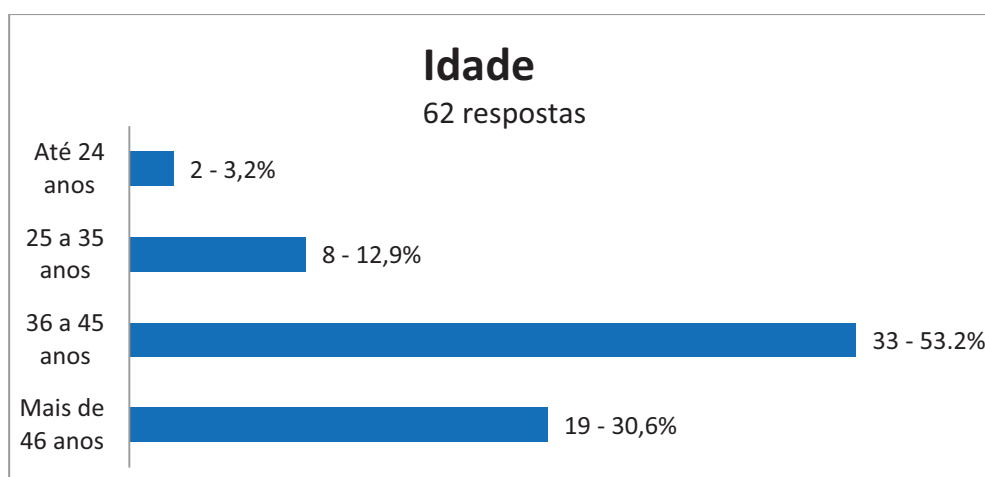
O link do questionário foi distribuído e tivemos a adesão de 62 pessoas.

Abaixo resultados:

8.1 DADOS BIOGRAFICOS

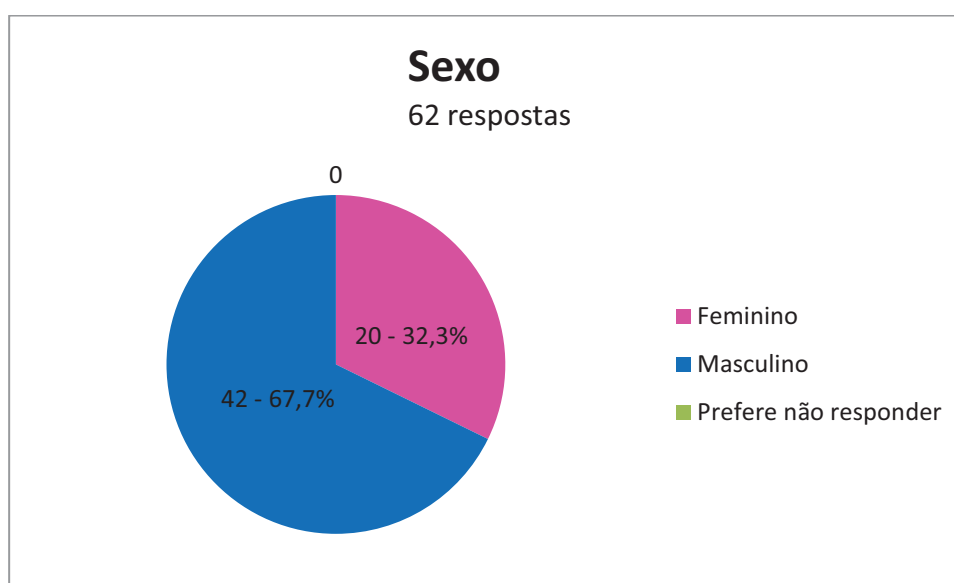
Das 62 pessoas que preencheram o questionário, mais de 53% são da faixa etária entre 36 e 45 anos e tivemos mais adesões de pessoas do sexo masculino.

Figura 1: Idade



FONTE: Elaborado pela autora a partir de dados coletados por meio de questionário (2019)

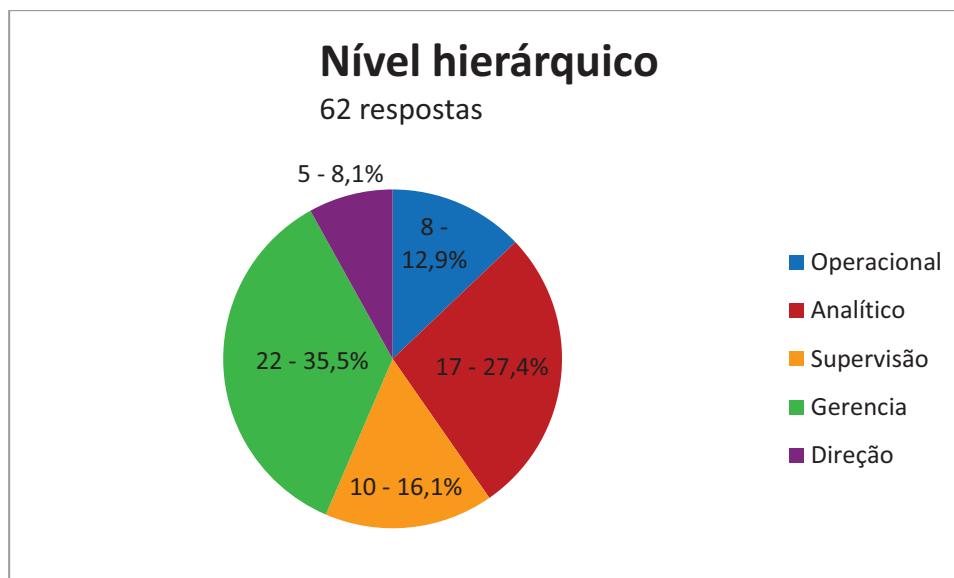
Figura 2: Sexo



FONTE: Elaborado pela autora a partir de dados coletados por meio de questionário (2019)

35,5% das pessoas que responderam são do nível gerencial e 27,4% do nível analítico, o que pode sinalizar que as pessoas desses universos são mais conectadas e engajadas com pesquisas educacionais.

Figura 3: Nível hierárquico



FONTE: Elaborado pela autora a partir de dados coletados por meio de questionário (2019)

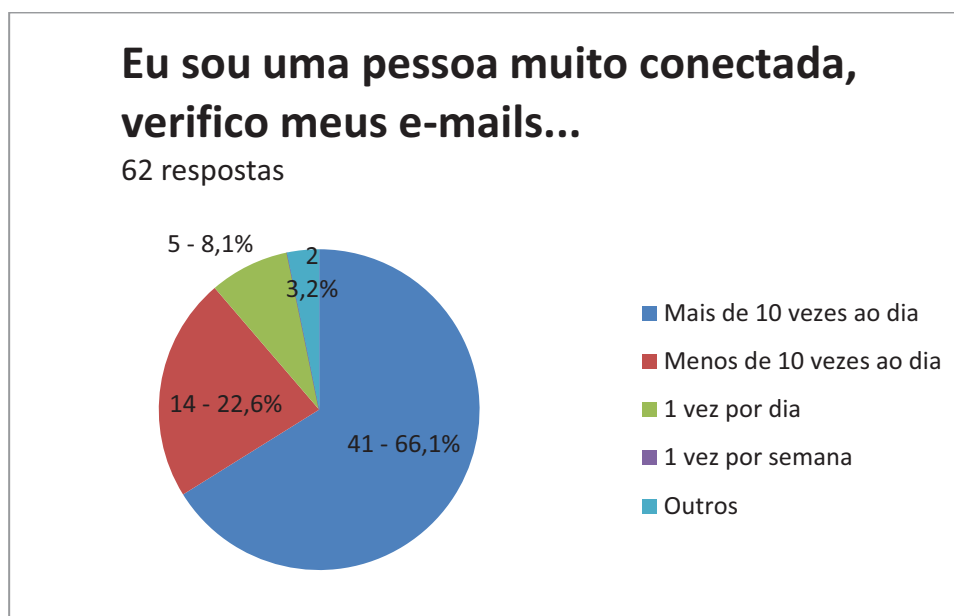
8.2 COSTUMES E CONECTIVIDADE

Analisando as respostas observamos que mais de 37% das pessoas ficam conectadas de 5 a 8 horas/dia. Somando com as pessoas que ficam mais de 8 horas/dia conectados temos 67% de pessoas hiperconectadas.

Os meios mais acessados pelos trabalhadores são e-mails e celulares. As redes sociais são acessadas com intervalos maiores, sugerindo que as redes sociais são usadas somente em tempo de lazer ou esporadicamente.

Insights criativos vem “durante as atividades diárias rotineiras” (69,4%), seguida por “no chuveiro” (12,9%).

Figura 4: Eu sou uma pessoa muito conectada, verifico meus e-mails...

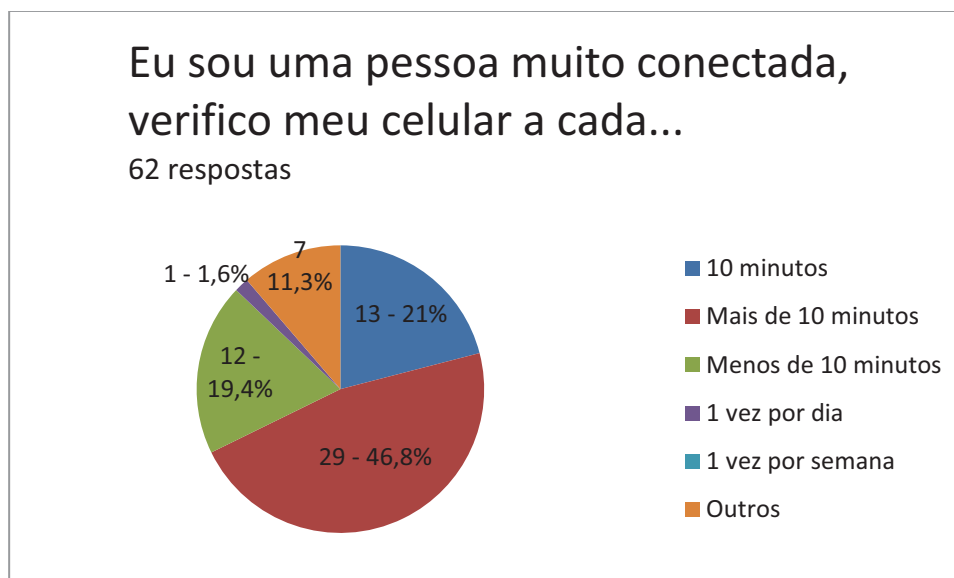


FONTE: Elaborado pela autora a partir de dados coletados por meio de questionário (2019)

As respostas outros, correspondem a:

- 3x por dia;
- Quando recebo alerta;
- E-mail do trabalho perco as contas de quantas vezes eu olho, mas o pessoal 1 vez no dia;
- Recebo mais de 50 e-mails por dia e sou notificado pelo SmartPhone quando chegam. Assim prefiro dizer que checo 50 vezes ou mais;
- Muitas vezes ao dia.

Figura 5: Eu sou uma pessoa muito conectada, verifico meu celular a cada...

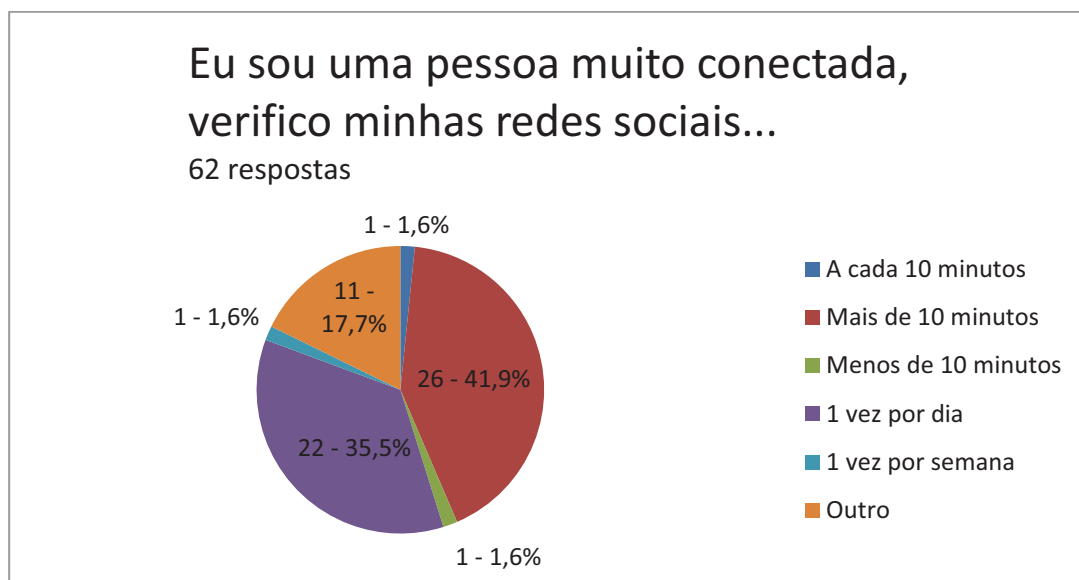


FONTE: Elaborado pela autora a partir de dados coletados por meio de questionário (2019)

As respostas outros, correspondem a:

- A cada minuto;
- Quando recebo alerta de mensagens (3 respostas);
- A cada 30 minutos;
- A cada 1 hora (2 respostas);
- Nunca parei pra analisar, depende do dia! Mais de meia hora talvez;
- Muitas.

Figura 6: Eu sou uma pessoa muito conectada, verifico minhas redes sociais...

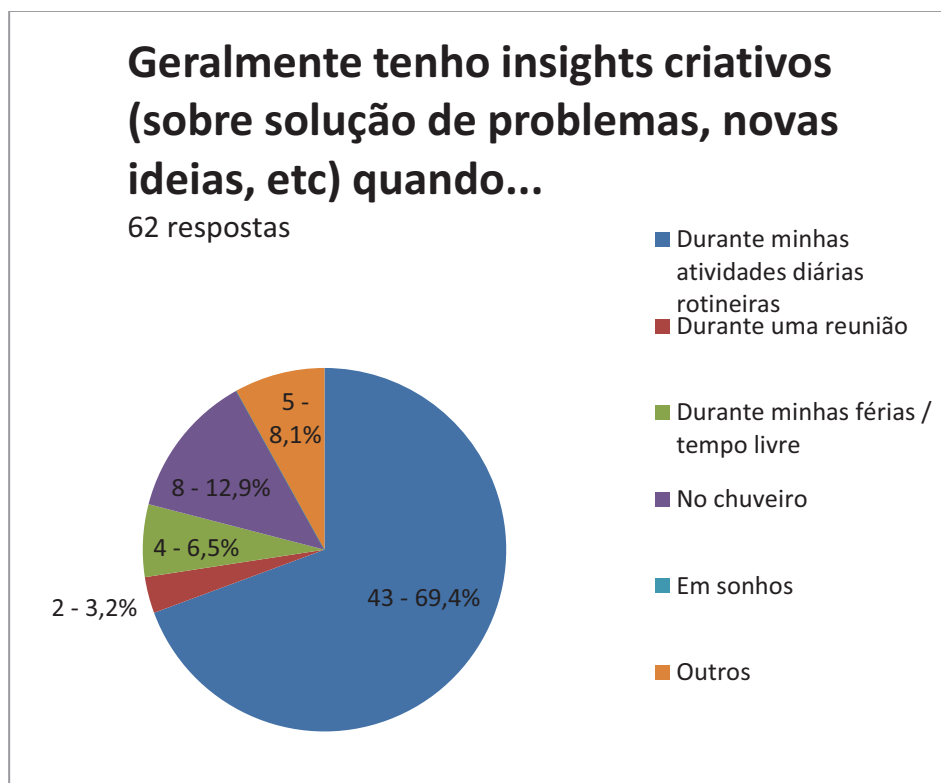


FONTE: Elaborado pela autora a partir de dados coletados por meio de questionário (2019)

As respostas outros, correspondem a:

- 1 vez por dia;
- Três vezes ao dia (3 respostas);
- A cada 2 horas aproximadamente;
- 5 vezes por dia;
- Durante o dia umas 3 vezes no dia, a noite passo horas;
- 1 vez por mês;
- Depende do dia eu vejo mais de 3 vezes;
- Não possuo rede social além do LinkedIn, o qual verifico de uma a duas vezes ao dia;
- Não tenho redes sociais.

Figura 7: Geralmente tenho insights criativos (sobre solução de problemas, novas ideias, etc) quando...

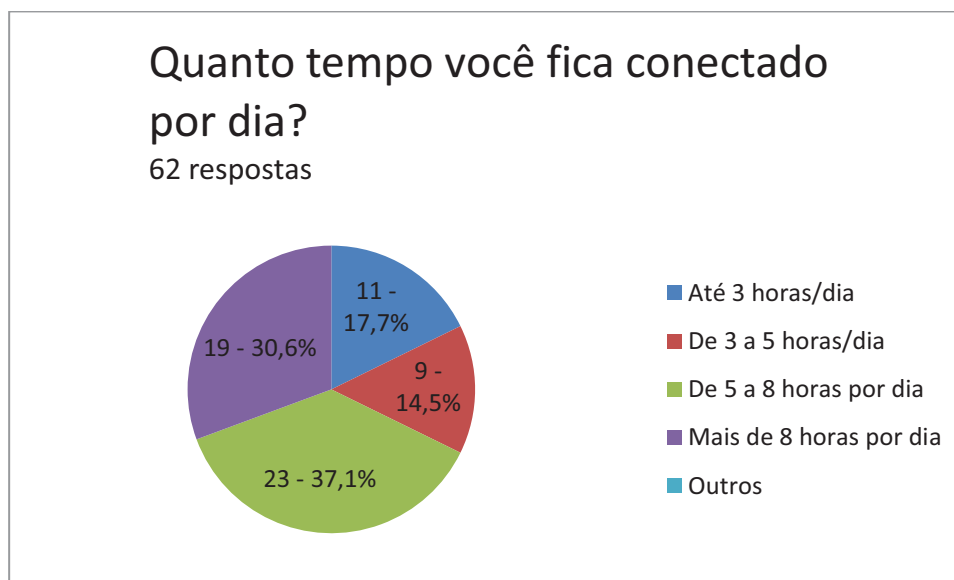


FONTE: Elaborado pela autora a partir de dados coletados por meio de questionário (2019)

As respostas outros, correspondem a:

- A caminho do trabalho ou de casa;
- Durante outras atividades paralelas;
- Minha mente não para de trabalhar;
- Na madrugada;
- Acordo no meio da noite.

Figura 8: Quanto tempo você fica conectado por dia?



FONTE: Elaborado pela autora a partir de dados coletados por meio de questionário (2019)

*não houve nenhuma opção por “outros”

8.3 SENTIMENTOS E CONSEQUENCIAS

Foram feitas correlações entre as respostas e foi percebido que 100% dos nativos digitais (até 24 anos), ficam de 5 a 8 horas conectados e sofrem com distração, sintomas de doenças psicológicas, físicas e osteomusculares. Tivemos somente 2 adesões dessa faixa etária, o que é um universo muito pequeno para qualquer análise definitiva, porém fica o alerta da necessidade de uma maior observação desse público. Se a tendência estiver correta, teremos uma legião de distraídos, com problemas psicológicos, físicos e osteomusculares. A palavra escolhida pelas duas pessoas nativas digitais foi “agilidade”.

Interessante notar que todas as correlações entre idade x sintomas de doenças psicológicas, físicas e osteomusculares deram negativas, mostrando que são inversamente proporcionais, isso é quanto menos idade, maior os sintomas de doenças psicológicas, físicas e osteomusculares. Isso pode sugerir que quanto mais conectado, maior o desconforto com sintomas psicológico, físico ou osteomuscular, já que a correlação idade x tempo de conexão também é negativa (-7%).

A correlação foi negativa também entre idade e distração durante buscas na internet (-43%), o que mostra que quanto menor a idade maior a distração durante as buscas na internet, analisando esse número pode-se pressupor que a distração esteja relacionada também à maturidade.

Figura 9: Tabela correlação

Tabela correlação	
Idade x conetado	-7%
Idade x distração	-43%
Idade Adia tarefas	-32%
Idade x Psicologico	-36%
Idade x Fisico	-14%
Idade x Osteomuscular	-19%
Idade x Irritado quando sem conexão	-11%

FONTE: Elaborado pela autora a partir de dados coletados por meio de questionário (2019)

Para outras correlações, destaca-se a correlação entre sintomas de doenças osteomuscular e sintomas de doenças físicas de 53%, mostrando que os sintomas

de doenças osteomusculares e os sintomas de doenças físicas acontecem, na maioria das vezes, simultaneamente. Note também a correlação de pessoas que costumam se distrair durante navegação na internet com as pessoas que adiam tarefas (65%), mostrando que facilmente se perde o foco nas atividades durante a navegação, impossibilitando o cumprimento das atividades e/ou tarefas no tempo determinado.

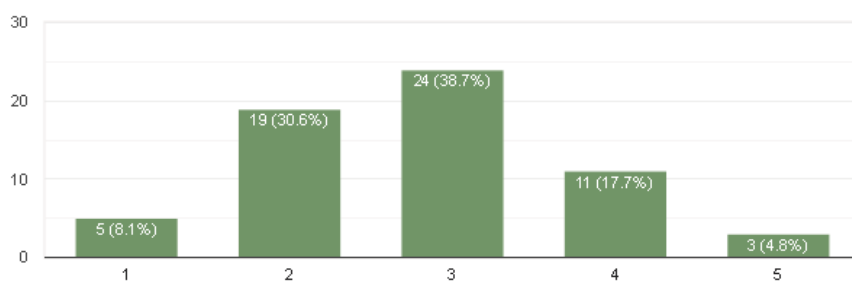
Figura 10: Tabela correlação

Tabela correlação	
Psicologico x Fisico	40%
Fisico x Osteomuscular	53%
Psicologico x conexão	28%
Conexão x Distração	20%
Distração x Adia tarefas	65%

FONTE: Elaborado pela autora a partir de dados coletados por meio de questionário (2019)

Figura 11: Eu me distraio facilmente quando faço uma busca na internet.

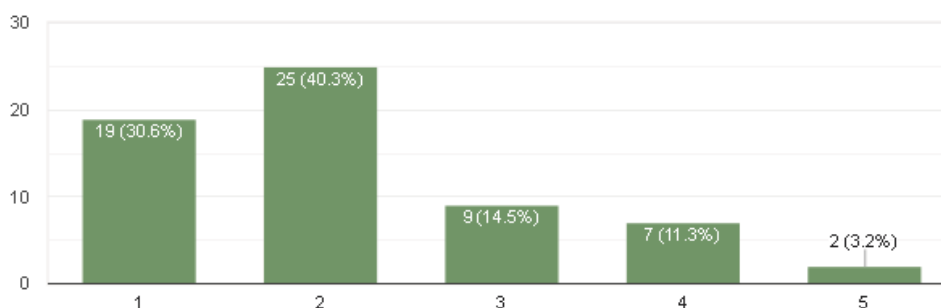
62 respostas



FONTE: Elaborado pela autora a partir de dados coletados por meio de questionário (2019)

Figura 12: Eu adio tarefas que devem ser entregues hoje para o dia seguinte.

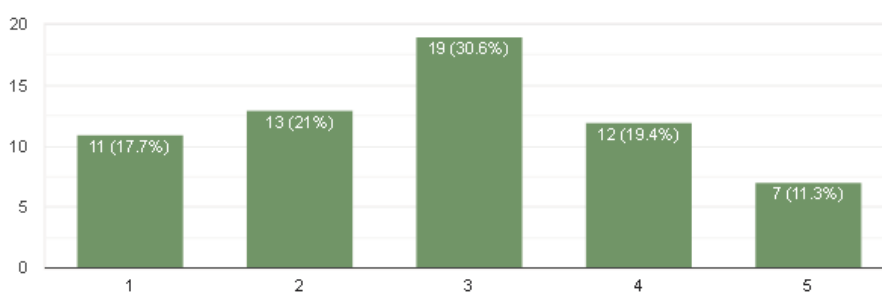
62 respostas



FONTE: Elaborado pela autora a partir de dados coletados por meio de questionário (2019)

Figura 13: Sinto algum(s) sintoma(s) de transtorno psicológico (estresse, depressão, ansiedade ou síndrome do pânico) gerados por inquietação, agitação ou quantidade de tarefas em minha rotina.

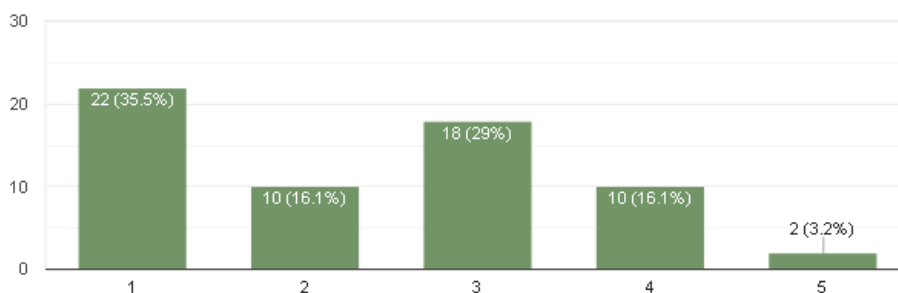
62 respostas



FONTE: Elaborado pela autora a partir de dados coletados por meio de questionário (2019)

Figura 14: Sinto algum(s) sintoma(s) de alguma doença física (gastrite, úlcera, pressão alta, doenças cardiovasculares, doenças de pele ou processos alérgicos) gerados por inquietação, agitação ou quantidade de tarefas em minha rotina.

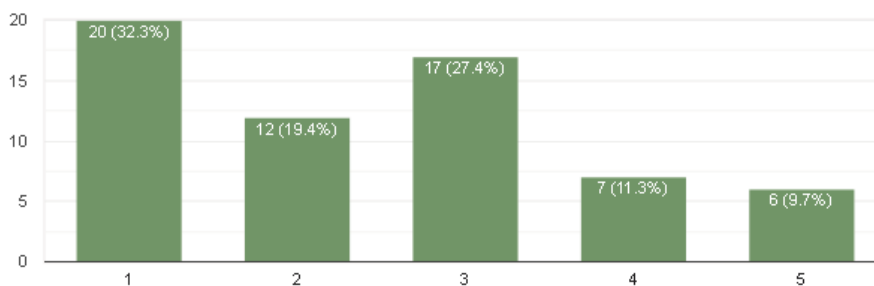
62 respostas



FONTE: Elaborado pela autora a partir de dados coletados por meio de questionário (2019)

Figura 15: Sinto algum (ns) sintoma(s) de alguma doença osteomuscular causada por má postura, repetição de movimentos ou danos à visão gerados por inquietação, agitação ou quantidade de tarefas em minha rotina.

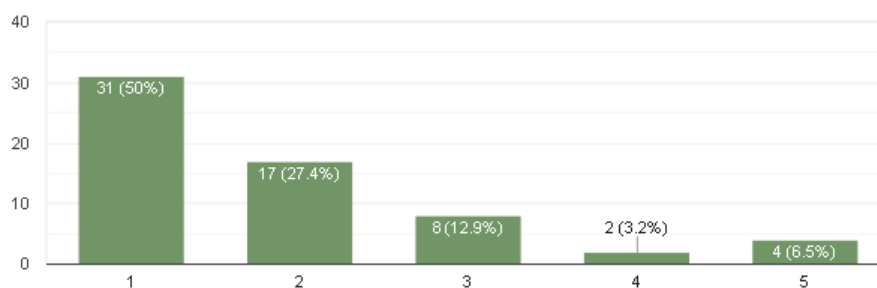
62 respostas



FONTE: Elaborado pela autora a partir de dados coletados por meio de questionário (2019)

Figura 16: Fico irritado ou deprimido quando não consigo me conectar.

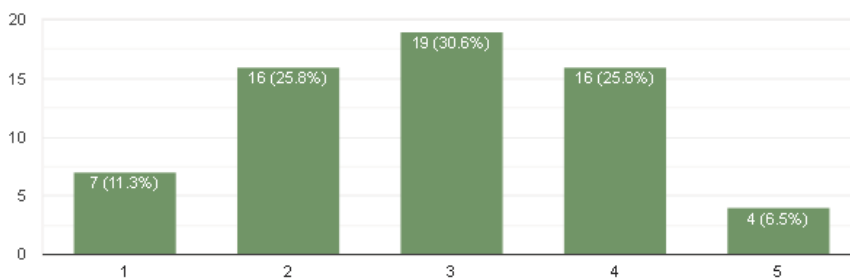
62 respostas



FONTE: Elaborado pela autora a partir de dados coletados por meio de questionário (2019)

Figura 17: Sinto que minha rotina de trabalho e lazer estão em equilíbrio.

62 respostas



FONTE: Elaborado pela autora a partir de dados coletados por meio de questionário (2019)

9 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A tecnologia não para de evoluir, são incontestáveis os benefícios que a tecnologia nos trás, proporcionando autonomia, mobilidade, praticidade, conhecimento e flexibilidade, porém devemos considerar que existe o outro lado da moeda que devemos observar, conhecer e considerar para que as práticas em relação à tecnologia não nos traga prejuízos ou pelo menos que as reconheçamos para pode minimizar os danos que, como vimos durante a apresentação do trabalho, podem ser psicológicos ou físicos e trazem mudanças sociais e biológicas, de curto e longo prazo.

Campanhas públicas de conscientização de uso dos *smart phones* são feitas alertando a grande distração que o aparelho promove e o seu uso perigoso no transito ou em situações que exijam atenção. Os próprios fabricantes de *smartphones* e operadoras de celulares estão preocupados com a rotina de conexão, criando campanhas publicitarias e lançando aplicativos, informativos e relatórios de controles de tempo de uso de cada aplicativo, mostrando por categorias, o tempo conectado por semana, para podermos nos avaliar e conduzir nosso tempo buscando equilíbrio e qualidade de vida. A campanha institucional da operadora Vivo propõe uma reflexão sobre o uso excessivo da conexão / tecnologia. A campanha “Tem Hora para Tudo” mostra que cada conexão, seja tecnológica ou não, tem a sua hora. Visando sensibilizar o público com situações que resgatam a memória afetiva e estabelecem um equilíbrio com o ambiente físico.

Em tempos de fake news, vale lembrar o tratado matemático/filosófico de René Descartes, em seu Discurso sobre o Método (1637): “nunca admitir nenhuma coisa como verdadeira sem a reconhecer evidentemente como tal: isto é, evitar, cuidadosamente a precipitação e os preconceitos, e só incluir nos meus juízos aquilo que se apresente tão clara e distintamente ao meu espírito que não tenha nenhuma ocasião de o pôr em dúvida”.

O filósofo francês estabeleceu a ligação direta da verdade x evidência com o pensamento lógico-matemático e proponho considerar no mundo de hoje, aonde a informação esta na palma da mão, essa proposta antes da divulgação de um fato ou considerar mais de uma fonte na análise de dados ou formação de ponto de vista.

Pessoas extremamente conectadas tendem a se tornar inconvenientes em ambiente social, não criando equilíbrio e harmonia entre ambiente físico e virtual, portanto esteja conectado, mas não esqueça que tem um mundo inteiro, real, físico que deve ser descoberto ou redescoberto.

REFERENCIAS

- Araujo, Vera, Disponível em:
<<https://www.douradosagora.com.br/noticias/ciencia-e-saude/ritmo-da-vida-moderna-gera-doencas-sociais>>
- Barber, L., & Santuzzi, A. (2016). Telepressure and College Student Employment: The Costs of Staying Connected Across Social Contexts. Stress and Health. [eBook]. Disponível em:
<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/smi.2668/pdf>
- BARBOSA, Maria do Socorro: A vida do trabalhador antes e após a Lesão por Esforço Repetitivo (LER) e Doença Osteomuscular Relacionada ao Trabalho (DORT). Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/reben/v60n5/v60n5a02>
- BAUMEISTER, Roy F.: Decision Fatigue Exhausts Self-Regulatory Resources, Disponível em:
<https://www.psychologytoday.com/files/attachments/584/decision200602-15vohs.pdf>
- CHADE, Jamil: Estadão: Brasil tem maior taxa de transtorno de ansiedade do mundo, diz OMS. Disponível em:
<https://saude.estadao.com.br/noticias/geral,brasil-tem-maior-taxa-de-transtorno-de-ansiedade-do-mundo-diz-oms,70001677247>
- Deresiewicz, William. The End of Solitude. Disponível em:
<https://www.chronicle.com/article/The-End-of-Solitude/3708>
- GABRIEL, Martha. Você, eu e os Robôs pequeno manual do mundo digital; São Paulo: Atlas, 2018
- GLEI, Jocelyn K. Unsubscribe: how to kill email anxiety, avoid distractions, and get real work done; New York: PublicAffairs, 2016
- HARARI, Yuval Noah: O Futuro da Humanidade Disponível em:
<https://www.youtube.com/watch?v=XOmQqBX6Dn4>
- HercHeui, Magda David. Redes Sociais: uma nova perspectiva do espaço. Disponível em:
<https://rae.fgv.br/sites/rae.fgv.br/files/artigos/GVEXEC1002067067.pdf>
- <http://www.institutodelete.com/>
- <https://www.dependenciadeinternet.com.br/>
- LONDRES, Mariana: Noticias R7: Brasileiro passa quase 40 dias por ano no trânsito nas capitais. Disponível em: <<https://noticias.r7.com/prisma/coluna-do-fragas/brasileiro-passa-quase-40-dias-por-ano-no-transito-nas-capitais-26012018>>
- Manhart, K., The Limits of Multitasking, Scientific American Mind, 1, 14, 62-67
- MLODINOW, Leonard. Subliminar: Como o inconsciente influencia nossas vidas; Rio de Janeiro: Zahar, 2013
- MOLINARO, Luis Fernando Ramos; RAMOS, Karoll Haussler Carneiro. Gestão de tecnologia da informação: governança em TI: arquitetura e alinhamento entre sistemas de informação e o negócio; Rio de Janeiro: LTC, 2015
- MUROFUSE, Neide T.: Doenças do Sistema Osteomuscular em Trabalhadores de Enfermagem. Disponível em: <
<http://www.scielo.br/pdf/rlae/v13n3/v13n3a11>>
- OLIVEIRA, Lídia: Hiperconexão: o pensamento na era da canibalização do tempo. Disponível em:
<http://revistacomsoc.pt/index.php/cecs_ebooks/article/view/2810>

- PFIZER: Saiba quais são as diferenças entre depressão e tristeza. Disponível em: <https://www.pfizer.com.br/noticias/Diferencas-entre-depressao-e-tristeza>
- PINHEIRO, Marcelo, A Clínica da Síndrome do Pânico. Disponível em: <<https://www.igt.psc.br/revistas/seer/ojs/viewarticle.php?id=32>>
- ROSEN, Larry D.; iDisorder: Understanding Our Obsession with Technology and Overcoming Its Hold on Us; Nova Iorque: St. Martin's Press, 2012
- ROSEN, Larry D.; Video: Technology and the Brain, the Latest Research and Findings. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=n0OqA0pmAag>
- Rubinstein, J. S., Meyer, D. E., Evans, J. E. Executive control of Cognitive Processes in Task Switching, *Journal of Experimental Psychology*, 27, 4, 763-797
- SILVA, Carlos Henrique de Souza Ribeiro da: Os períodos sensíveis do desenvolvimento cerebral. Disponível em: <<https://meucerebro.com/os-periodos-sensiveis-do-desenvolvimento-cerebral/>>.
- SLONJE, Robert; SMITH, Peter K., *Scandinavian Journal of Psychology*: Cyberbullying: Another main type of bullying?. Disponível em: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.532.4885&rep=rep1&type=pdf>
- SPARROW, Betsy et al., Google Effects on Memory: Cognitive Consequences of Having Information at Our Fingertips. Disponível em :<<http://science.sciencemag.org/content/333/6043/776.full>>
- VILLÉN, Juan Calmaestra: Cyberbullying: prevalencia y características de un nuevo tipo de bullying indirecto. Disponível em: <<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.532.4885&rep=rep1&type=pdf>>

APENDICE A – QUESTIONARIO

Percepção sobre práticas organizacionais

Essa pesquisa é parte do trabalho de conclusão do MBA em Inteligência em Negócios 2017 pela Universidade Federal do Paraná. A intenção é conhecer um pouco da percepção em como a tecnologia da informação e as práticas organizacionais influenciam o modo de vida e busca trazer as discussões atuais e pertinentes ao novo modelo de negócios.

Agradeço a disponibilidade em preencher a pesquisa.

Bloco dados biográficos

Questão 1: Idade

- Até 24 anos
- 25 a 35 anos
- de 36 a 45 anos
- mais de 46 anos

Questão 2: Sexo

- Feminino
- Masculino
- Prefere não dizer

Questão 3: Nível hierárquico

- Operacional
- Analítico
- Supervisão
- Gerencia
- Direção

Bloco Costumes de Conectividade

Questão 1: Eu sou uma pessoa muito conectada, verifico meus e-mails...

- Mais de 10 vezes ao dia
- Menos de 10 vezes ao dia
- 1 vez por dia
- 1 vez por semana
- Outros

Questão 2: Se você respondeu outros na questão anterior, qual a frequência que você checa seus emails?

Resposta curta aberta ao participante da pesquisa.

Questão 3: Eu sou uma pessoa muito conectada, verifico meu celular a cada...

- 10 minutos
- Mais de 10 minutos
- Menos de 10 minutos
- 1 vez por dia
- 1 vez por semana
- Outros

Questão 4: Se você respondeu outros na questão anterior, qual a frequência que você checa seu celular?

Resposta curta aberta ao participante da pesquisa.

Questão 5: Eu sou uma pessoa muito conectada, verifico minhas redes sociais...

- A cada 10 minutos
- Mais de 10 minutos
- Menos de 10 minutos
- 1 vez por dia
- 1 vez por semana
- Outros

Questão 6: Se você respondeu outros na questão anterior, qual a frequência que você checa suas redes sociais?

Resposta curta aberta ao participante da pesquisa.

Questão 7: Geralmente tenho insights criativos (sobre solução de problemas, novas ideias, etc) quando...

- Durante minhas atividades diárias rotineiras
- Durante uma reunião
- Durante minhas férias / tempo livre
- No chuveiro
- Em sonhos
- Outros

Questão 8: Se você respondeu outros na questão anterior, quando geralmente você tem insights criativos?

Resposta curta aberta ao participante da pesquisa.

Questão 9: Quanto tempo você fica conectado por dia?

- até 3 horas/dia
- de 3 a 5 horas/dia
- de 5 a 8 horas por dia
- Mais de 8 horas por dia
- Outros

Questão 10: Se você respondeu outros na questão anterior, quanto tempo você fica conectado por dia?

Resposta curta aberta ao participante da pesquisa.

Bloco Sentimentos e consequências

Para as próximas perguntas é usada uma escala de 5 pontos: 1 significa "nunca" e 5 significa "sempre".

Questão 1: Eu me distraio facilmente quando faço uma busca na internet.

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sempre

Questão 2: Eu adio tarefas que devem ser entregues hoje para o dia seguinte.

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sempre

Questão 3: Sinto algum(s) sintoma(s) de transtorno psicológico (estresse, depressão, ansiedade ou síndrome do pânico) gerados por inquietação, agitação ou quantidade de tarefas em minha rotina.

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sempre

Questão 4: Sinto algum(s) sintoma(s) de alguma doença física (gastrite, úlcera, pressão alta, doenças cardiovasculares, doenças de pele ou processos alérgicos) gerados por inquietação, agitação ou quantidade de tarefas em minha rotina.

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sempre

Questão 5: Sinto algum(ns) sintoma(s) de alguma doença osteomuscular causada por má postura, repetição de movimentos ou danos à visão gerados por inquietação, agitação ou quantidade de tarefas em minha rotina.

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sempre

Questão 6: Fico irritado ou deprimido quando não consigo me conectar.

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sempre

Questão 7: Sinto que minha rotina de trabalho e lazer estão em equilíbrio.

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sempre

Questão 8: Eu uma palavra, descreva sua rotina em relação ao trabalho.

Resposta curta aberta ao participante da pesquisa.