

Janelas digitais: o cansaço diante da tela

Sua imagem congela. Um ruído atrapalha o seu diálogo. Várias pessoas olhando para você e, no fim do expediente, ainda tem aquela chamada de vídeo com os amigos e familiares para minimizar a saudade.

Com o isolamento social, as chamadas de vídeo estão fazendo parte da nossa rotina. Seja para cumprir com o nosso trabalho ou lazer, a exposição à tela está mais recorrente. A pandemia do coronavírus veio para antecipar uma realidade que, mais ou cedo ou mais tarde, estávamos suscetíveis a enfrentar.

A rotina de trabalho de muitas pessoas está acontecendo no meio virtual e sendo resumida em uma pequena tela e com pouca distração. A adaptação a esse “novo normal” não é fácil. Algumas pessoas conseguem lidar com tudo isso de uma forma mais leve e tranquila; outras precisam do contato face a face para ter uma visão holística e compreender melhor o diálogo, o que leva à exaustão e ao cansaço mental.

Essas queixas já receberam um nome: *Zoom fatigue*, fazendo menção à empresa estadunidense Zoom, que oferece serviços de chamadas de vídeos. Esse esgotamento provocado pelo excesso de exposição a telas também se aplica a outras ferramentas como Teams, WhatsApp, Hangouts etc.

A exposição à tela se torna exaustiva porque as imagens apresentadas na tela do computador geram mais estímulos ao cérebro, ou seja, temos um maior desgaste para interpretá-las. Talvez, agora, estejamos sabendo lidar melhor com essa nova rotina, mas, ainda assim, é tudo muito novo, e não podemos nos esquecer de que estamos passando por uma pandemia.

Para tentar minimizar um pouco essa exaustão, veja, abaixo, algumas dicas:

- **Evite multitarefas:** quando estiver em uma chamada de vídeo, feche todas as guias ou programas que possam distraí-lo(a), guarde o telefone e fique presente naquela tarefa que está executando.
- **Determine pausas:** durante chamadas de vídeo mais longas, faça pequenas pausas, minimizando a janela e olhando para longe do computador. Descanse os olhos por algum momento. Em chamadas com maiores durações, optem apenas pelo áudio.
- **Use plano de fundo simples:** se puder, escolha um local com fundo neutro e não utilize recursos para figurar um ambiente por detrás de você. Assim, colaboramos para que os cérebros de nossos pares não tenham muitos objetos para ficarem observando e processando.
- **Aceite os encontros sociais virtuais:** depois de um dia exaustivo, use as ferramentas para promover encontros sociais. Nada melhor do que ouvir o outro e partilhar como está sendo essa vivência do “novo normal”.

Por fim, devemos ressaltar que as videochamadas permitem que as conversas humanas se desenvolvam de maneiras que seriam impossíveis alguns anos atrás. Essas ferramentas fazem com que mantenhamos relacionamentos a distância, conectemos salas de trabalho remotamente e, mesmo agora, apesar do esgotamento mental que podem criar, podem promover um senso de unidade durante uma pandemia.

Fontes: https://elpais.com/elpais/2020/05/26/buenavida/1590471469_145846.html

<https://super.abril.com.br/comportamento/por-que-as-pessoas-estao-ficando-cansadas-apos-videoconferencias/>