



pixelshot\_CANVA

GATILHOS DIGITAIS



## USO INTENSIVO DE TECNOLOGIA AUMENTA QUADROS DE ANSIEDADE NO AMBIENTE DE TRABALHO

Notificações constantes, expectativa de resposta imediata e hiperconexão estão entre os gatilhos digitais que ampliam a ansiedade

**A**nsiedade se tornou um dos principais sintomas da crise de saúde mental no Brasil. Segundo o estudo “Check-up de bem-estar 2024”, da Vidalink, que analisou dados de 10.300 empregados de 220 empresas de grande porte, 41% dos profissionais se sentem ansiosos na maior parte dos dias. Quando se agrupam manifestações como ansiedade, angústia ou “sem vontade de fazer nada”, o número sobe para 65%. Em paralelo, dados do Ministério da Previdência revelam que, em 2024, mais de 470 mil afastamentos por transtornos mentais foram registrados, o maior índice desde 2014, representando um salto de 68% em relação ao ano anterior.

Nesse contexto, a Vidalink, maior empresa de planos corporativos de bem-estar do país, ao lado do Instituto de Desenvolvimento Humano Janeiro Branco, lançam um alerta durante o Setembro Amarelo: a forma como usamos a tecnologia – dentro e fora do trabalho – pode ser determinante para intensificar ou mitigar quadros de ansiedade.

**Ansiedade comum x transtorno** – “É importante diferenciar a ansiedade normal do transtorno de ansiedade”, explica Leonardo Abrahão, psicólogo e presidente do Instituto de Desenvolvimento Humano Janeiro Branco. “A ansiedade comum é uma reação natural de proteção, com começo, meio e fim. Já o transtorno se manifesta sem motivo proporcional, é recorrente, interfere no dia a dia e causa sofrimento significativo.” Segundo o especialista, sinais como preocupação constante, pensamentos acelerados, insônia e dificuldade de concentração devem acender um alerta para buscar apoio profissional.

Controlar a ansiedade exige acompanhamento. “O remédio é como um colete salva-vidas: sob a orientação da prescrição psiquiátrica, ajuda em momentos críticos. Já a terapia é como aprender a nadar, oferecendo autonomia e estratégias de enfrentamento. Muitas vezes, a combinação das duas é o melhor caminho”, explica Abrahão.

**Tecnologia: aliada ou gatilho?** – “O excesso de notificações, a telepressão no trabalho pela expectativa de respostas imediatas e o doomscrolling noturno colocam profissionais em estado de hipervigilância. Isso gera fadiga, prejudica o sono e aumenta a ruminação mental, um processo de pensamento repetitivo e negativo que agrava quadros ansiosos”, explica Abrahão. Entre os sinais de que o uso da tecnologia pode estar piorando a ansiedade, ele destaca:



- Dificuldade de relaxar à noite mesmo após longas horas de sono;
- Irritabilidade e foco curto após blocos de redes sociais;
- Checagem compulsiva do celular, especialmente em momentos de tensão;
- Sensação de fadiga constante, mesmo após períodos de descanso.

**Jovens na linha de frente** – Um levantamento da Vidalink, com base em 273.626 unidades de medicamentos consumidas em 2024 por quase 59 mil colaboradores de 165 empresas, mostra que a geração Z foi a que mais cresceu no uso de antidepressivos e ansiolíticos, com aumento de 7,9% no número de usuários do

plano de medicamentos e de 6,6% no volume de medicamentos consumidos.

“Estamos falando de nativos digitais, hiperconectados e pressionados pela imprevisibilidade do mercado de trabalho. Eles vivem o dilema de estruturar suas carreiras em meio à automação, à inteligência artificial e a mudanças rápidas. Isso gera frustração e ansiedade”, afirma Luis Gonzalez, CEO e cofundador da Vidalink. Por outro lado, Gonzalez ressalta que os mais jovens também têm menos estigma em relação à busca por ajuda, o que favorece diagnósticos precoces e tratamentos mais eficazes.

**Impacto financeiro para empresas** – A crise de saúde mental não se limita ao indivíduo. Cada afastamento por saúde mental custa, em média, R\$ 1,9 mil por mês, o que somou mais de R\$ 3 bilhões em 2024. Globalmente, a Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que depressão e ansiedade custem US\$ 1 trilhão anuais em perda de produtividade. “Empresas que não colocarem a saúde mental no centro da estratégia perderão competitividade. Absenteísmo, presenteísmo e alta rotatividade corroem resultados silenciosamente”, alerta Gonzalez.

**O papel das empresas** – Para transformar esse cenário, a Vidalink recomenda que as empresas vão além de campanhas pontuais de Setembro Amarelo e implementem estratégias contínuas, como:

**Monitoramento de bem-estar**: acompanhar indicadores de absenteísmo, presenteísmo e excesso de horas conectadas, entendendo se há sinais de sobrecarga causada pelo uso intenso da tecnologia.

**Capacitação de lideranças**: treinar gestores para identificar sinais de esgotamento digital e ansiedade em suas equipes, como irritabilidade frequente em reuniões online, queda de produtividade, procrastinação em tarefas simples ou dificuldades para desconectar após o expediente.

**Direito à desconexão**: estabelecer políticas que respeitem limites digitais, evitando mensagens fora do horário de trabalho e expectativas de resposta imediata.

**Benefícios de bem-estar**: oferecer programas que incluem acesso à terapia, recursos para alimentação saudável, atividades físicas, meditação e subsídio de medicamentos para saúde mental.

**Cultura de segurança psicológica**: incentivar espaços em que os colaboradores possam falar sobre sua relação com a tecnologia sem receio de julgamento, reconhecendo que o bem-estar digital também é parte da produtividade sustentável.

**Tecnologia a favor do bem-estar**: microajustes que funcionam - Leonardo Abrahão lista pequenas mudanças que o próprio profissional pode fazer para reduzir significativamente a sobrecarga mental na relação com a vida digital:

- Desligar notificações não essenciais e definir horários fixos para checar mensagens;
- Blocos de foco digital (25 a 50 minutos com modo avião ativado);
- Curadoria do feed, silenciando gatilhos e priorizando conteúdos que tragam calma;
- Higiene digital antes de dormir: pelo menos 1h sem telas, substituída por leitura, música ou meditação;
- Uso de aplicativos de bem-estar: exercícios guiados de respiração, meditação e organização da rotina.

A hora de agir é agora - “Por trás das estatísticas estão profissionais que tentam conciliar alta performance com a pressão de estarem sempre conectados. Reconhecer esses sinais e oferecer apoio é um passo essencial para transformar o ambiente de trabalho em um espaço mais saudável e humano”, finaliza Gonzalez.

