

**GUIA DE TECNOLOGIA.** Segundo um relatório publicado em janeiro pela agência We Are Social em parceria com a empresa de monitoramento de mídia online Meltwater, o brasileiro passa em média mais de nove horas e meia por dia conectado à internet, o que nos coloca em segundo lugar no ranking global, perdendo apenas para a África do Sul

# INSÔNIA, EXAUSTÃO E SOLIDÃO? ENTENDA O QUE É O BURNOUT DIGITAL E COMO EVITÁ-LO

EQUIPE CORREIO

REPORTAGEM LOCAL

O avanço da tecnologia trouxe muitos benefícios para a sociedade, mas também gerou um fenômeno preocupante: o esgotamento digital, também conhecido como burnout digital. O excesso de exposição a dispositivos eletrônicos tem levado muitos profissionais a se sentirem exaustos e sobrecarregados, o que pode prejudicar sua saúde física e mental.

Segundo um relatório publicado em janeiro pela agência We Are Social em parceria com a empresa de monitoramento de mídia online Meltwater, o brasileiro passa em média mais de nove horas e meia por dia conectado à internet, o que nos coloca em segundo lugar no ranking global, perdendo apenas para a África do Sul. Além disso, muitos de nós checamos o celular logo ao acordar e antes de dormir, o que pode indicar uma dificuldade em se desconectar.

A psicóloga, especialista em neurociência e CEO da Eleve Consulting, Shana Wajntraub, comenta que os efeitos desta exposição prolongada podem impactar na saúde e no bem-estar. Dificuldades de concentração e de automotivação, irritabilidade, insônia e percepção de aumento da sobrecarga mental são só alguns dos sintomas associados ao tempo excessivo de tela.

No burnout digital, os sintomas são semelhantes ao burnout “clássico”, relacionado ao fenômeno



▼ **No burnout digital, os sintomas são semelhantes ao burnout “clássico”, relacionado ao fenômeno ocupacional: exaustão emocional, despersonalização - um distanciamento afetivo das pessoas à volta - e baixa realização profissional**

ocupacional: exaustão emocional, despersonalização - um distanciamento afetivo das pessoas à volta - e baixa realização profissional. Além disso, quanto mais tempo de tela, mais prejudicado fica o sono, maior é a tendência ao sedentarismo e maior é a produção de cortisol, o hormônio do estresse.

Um estudo para a VOCE RH mostrou que 63% dos 101 entrevistados relacionam o excesso de exposição a dispositivos eletrônicos a sentimentos de estresse e ansiedade. E 77% afirmaram que a maior quantidade de tempo em frente à tela acontece no trabalho.

## SINAIS DE ALERTA

1. Os efeitos do excesso de exposição a telas na saúde e no bem-estar
2. Diminuição da concentração, do foco e

3. Cansaço visual causado por superestimulação da retina
4. Redução dos níveis de intimidade entre casais
5. Alterações de visão e dores de cabeça
6. Isolamento e sensação de solidão
7. Privação de contato físico
8. Diminuição da criatividade
9. Aumento do estresse causado pelo hiperfoco em conteúdo estressante, como notícias sobre conflitos políticos e problemas sociais.
10. Prejuízos na saúde mental e aumento da percepção de sobrecarga e pressão de tempo, gerando ceticismo e senso de ineficiência.

Shana Wajntraub destaca que o esgotamento digital é um fenômeno que tem impactado muitos profissionais em todo o mundo, e é preciso tomar medidas para preveni-lo. Estabelecer limites

saudáveis para o uso de tecnologia, como desconectar-se regularmente, definir horários específicos para o uso de dispositivos eletrônicos e limitar o tempo gasto em mídias sociais são algumas das medidas que podem ser tomadas para evitar o burnout digital.

“Além disso, reservar tempo para atividades fora do mundo digital, como hobbies, exercícios e interações sociais no mundo real é fundamental para manter um equilíbrio saudável. Com essas medidas, é possível desfrutar dos benefícios da tecnologia sem prejudicar a saúde e bem-estar.” Finaliza Shana Wajntraub. (Reportagem: Assessoria)



CONSELHO REGIONAL DE MEDICINA DO PARANÁ

### EDITAL ELEIÇÃO - GESTÃO 2023-2028 CONSELHEIROS TITULARES E SUPLENTE DO CRM-PR

O CONSELHO REGIONAL DE MEDICINA DO PARANÁ, em cumprimento ao artigo 21 da Resolução CFM nº 2.315/2022, pelo presente edital, faz saber a todos os médicos inscritos neste CRM, e que estejam em pleno gozo dos seus direitos, que será aberto às 08h00 do dia 05 de junho de 2023 e encerrado às 18h00 do dia 20 de junho de 2023 o prazo para **inscrição de Chapa Eleitoral para preenchimento dos Cargos de Conselheiros Titulares e Suplentes** do Conselho Regional de Medicina do Paraná para a gestão do período de 1º de outubro de 2023 a 30 de setembro de 2028, conforme estabelece o artigo 4º da Resolução CFM nº 2.315/2022.

Os documentos referentes à **inscrição de Chapa Eleitoral** serão recebidos de segunda a sexta-feira, das 08h00 às 18h00, devendo ser entregues, **preferencialmente, de forma digital** no e-mail [protocolo@crmp.org.br](mailto:protocolo@crmp.org.br) ou fisicamente no Setor de Protocolo do CRM-PR (Rua Victório Viezzer, 84, Vista Alegre, Curitiba, piso térreo).

Em conformidade com o artigo 23 da Resolução CFM nº 2.315/2022, a eleição ocorrerá em dois dias: 14 e 15 de agosto de 2023, das 08h00 às 20h00. De acordo com o artigo 5º da Resolução CFM nº 2.315/2022, “as eleições serão realizadas por voto direto e secreto, exclusivamente pela internet, normatizada por meio de Portaria do CFM”.

#### NÃO HAVERÁ ELEIÇÃO PRESENCIAL OU POR CORRESPONDÊNCIA, SOMENTE ELETRÔNICA.

Conforme determina a Resolução CFM nº 2.315/2022, no seu artigo 6º, § 6º, “o colégio eleitoral será formado por médicos ativos que estiverem com seus dados cadastrais atualizados e em situação regular no CRM, quanto a débitos de qualquer natureza, até 5 (cinco) dias úteis antes da data de início da eleição”, ou seja, **até 04/08/2023**. Dessa forma, é de extrema importância que o **médico atualize seu cadastro, principalmente o e-mail**, para que receba as informações do processo eleitoral, e que esteja adimplente até a data informada, a fim de que seu voto seja contabilizado.

Dúvidas podem ser dirimidas por e-mail ([eleicoes@crmp.org.br](mailto:eleicoes@crmp.org.br)), pelos telefones (41) 3240-4098/4022 ou no site [www.eleicoescrms.org.br](http://www.eleicoescrms.org.br).

Curitiba, 5 de maio de 2023.

CONS. ROBERTO ISSAMU YOSIDA  
Presidente.

## PROTOCOLO DE ASSINATURA(S)

O documento acima foi proposto para assinatura digital na plataforma IziSign. Para verificar as assinaturas clique no link: <https://izisign.com.br/Verificar/19B4-42B9-BAB6-569B> ou vá até o site <https://izisign.com.br:443> e utilize o código abaixo para verificar se este documento é válido.

Código para verificação: 19B4-42B9-BAB6-569B



### Hash do Documento

5572D61CA5302ECED58FDECF0D487D5F5BE3B849731F7A6F898C4C5F254AE79F

O(s) nome(s) indicado(s) para assinatura, bem como seu(s) status em 05/05/2023 é(são) :

Andre Ricardo Baldo Pacholek - 008.292.319-19 em 05/05/2023

15:13 UTC-03:00

**Tipo:** Certificado Digital

