Como forma de dar continuidade a atividades que não puderam ser mantidas presencialmente, grande parte da população passou a fazer uso constante de plataformas de encontros virtuais, como o Zoom. Depois de meses de quarentena, esse uso tem apresentado efeitos prejudiciais à saúde. É a chamada fadiga de Zoom.

Segundo Antonio Herbert Lancha Júnior, professor titular da Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo, a forma de trabalho remoto exige mais atenção e, consequentemente, um gasto de energia muito maior. Assim, ele define a fadiga de Zoom como um esgotamento das vias neurológicas, que recebem muita informação e podem responder de forma inferior à sua capacidade real por conta desse cansaço.

Segundo ele, as comunicações a distância implicam uma tensão elevada: observa-se muitas pessoas nas salas virtuais com suas câmeras abertas. “Isso demanda muito no nosso grau de atenção neurológico, superior a uma reunião presencial. Por isso, a demanda de neurotransmissores é bem mais alta, levando a um quadro de fadiga dos receptores desses neurotransmissores”, explica.

O professor dá algumas dicas para melhorar as interações on-line, dentre elas, a diminuição da quantidade de informações que recebemos. Ele sugere que evitem manter todas as câmeras abertas, a fim de ter uma quantidade menor de energia demandada, especialmente a visual. “Podemos acompanhar as reuniões lendo pautas ou notas relativas a essas reuniões. Com isso, temos uma posição parecida com a que se tem em uma reunião convencional.”

Lancha sugere, por fim, que se crie uma etiqueta para as reuniões on-line: que as pessoas se inscrevam para falar e, assim, ligar câmeras e microfones. “Muitas vezes, nas reuniões, por falta de prática, acabamos atropelando os interlocutores, o que gera um cansaço ainda maior”, completa.

Jornal da USP
Texto Bruno Militão
Imagem gratuita em Pixabay (StockSnap)