



Impactos da tecnologia no trabalho e na saúde mental da classe trabalhadora

Impacts of technology on work and the mental health of the working class

Andréa Cristina Alves*

 <http://orcid.org/0000-0003-1535-4832>

Caio Abitbol Carvalho**

 <https://orcid.org/0000-0002-9384-4565>

Fernanda Luma Guilherme Barboza***

 <https://orcid.org/0000-0002-3896-0301>

RESUMO

As mudanças na sociedade capitalista, impulsionadas pelo rápido avanço tecnológico, têm impactado o mundo do trabalho e a saúde mental dos trabalhadores, ampliando tanto as possibilidades quanto a exploração e a captura do tempo livre. O artigo apresenta a relação entre a crescente presença de tecnologias da informação e comunicação (TICs) no mundo do trabalho e os impactos na saúde mental dos trabalhadores. Parte-se das experiências dos autores e do acervo sobre a temática encontrado nas bases de dados acadêmicos, como Scielo, PubMed e Google Scholar. Objetivou elencar impactos, como sofrimento e transtornos mentais que guardam relação direta com o advento e exposição excessiva à tecnologia atravessando o mundo do trabalho. Embora as TICs tragam avanços e facilidades, sua intensificação no cotidiano laboral tem contribuído para o aumento de problemas como estresse, burnout, ansiedade e até mesmo o suicídio. Por um lado, as TICs oferecem inúmeras possibilidades de desenvolvimento e inovação. Por outro lado, seu uso excessivo e inadequado pode ter consequências negativas para a saúde mental dos trabalhadores. Conclui-se que a relação entre trabalho e tecnologia é complexa e ambivalente. É fundamental que as empresas e os governos adotem medidas para garantir que a tecnologia seja utilizada de forma a

*Enfermeira. Doutora em Ciências/Enfermagem Psiquiátrica pela Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (USP, Ribeirão Preto, Brasil). Docente no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais (IFSULDEMINAS, Passos-MG, Brasil). E-mail: andrea.alves@ifsuldeminas.edu.br

**Pedagogo. Mestre em Políticas Públicas e Formação Humana pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UERJ, Rio de Janeiro, Brasil). Doutorando pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UERJ, Rio de Janeiro, Brasil). E-mail: caioacarvalho@hotmail.com

***Assistente Social. Doutora em Serviço Social pela Universidade Estadual do Rio de Janeiro (UERJ, Rio de Janeiro, Brasil). Coordenadora do Projeto Sobre Suicídio e Pesquisadora da Universidade Federal do Piauí (UFPI, Teresina, Brasil). E-mail: fernanda.lumaas@gmail.com

DOI 10.22422/temporalis.2024v24n48p345-360



© A(s) Autora(s)/O(s) Autor(es). 2024 **Acesso Aberto** Esta obra está licenciada sob os termos da Licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.pt_BR), que permite copiar e redistribuir o material em qualquer suporte ou formato, bem como adaptar, transformar e criar a partir deste material para qualquer fim, mesmo que comercial. O licenciante não pode revogar estes direitos desde que você respeite os termos da licença.

beneficiar os trabalhadores e a sociedade como um todo.

PALAVRAS-CHAVE

Tecnologia; Trabalho; Saúde mental.

ABSTRACT

The changes in capitalist society, driven by the rapid technological advancements, have impacted the world of work and the mental health of workers, expanding both possibilities and the exploitation and capture of free time. The article presented the relationship between the growing presence of information and communication technologies (ICTs) in the workplace and their impacts on workers' mental health. The article is based on the authors' experiences and the collection on the topic found in academic databases, such as Scielo, PubMed and Google Scholar. It aimed to list impacts, such as suffering and mental disorders that are directly related to the advent of excessive exposure to technology across the world of work. It argues that, while ICTs bring advancements and conveniences, their intensification in daily work life has contributed to increased issues such as stress, burnout, anxiety, and even suicide. On one hand, ICTs offer numerous possibilities for development and innovation. On the other hand, their excessive and inappropriate use can have negative consequences for workers' mental health. It concludes that the relationship between work and technology is complex and ambivalent. It is essential for companies and governments to adopt measures to ensure that technology is used in ways that benefit workers and society as a whole.

KEYWORDS

Technology; Work; Mental health.

Introdução

As mudanças na sociedade capitalista, impulsionadas pelo rápido e sem precedentes avanço das mais diversas tecnologias têm impactado não só o mundo do trabalho técnico e administrativamente, mas também a saúde mental do trabalhador, quando amplia não apenas possibilidades, mas também a exploração, dominação e a captura do tempo de não trabalho. O objetivo deste artigo não é crucificar as TICs (Tecnologias da Informação e Comunicação), numa espécie de tecnofobia, nem apontar apenas os pontos positivos, numa tecnolatria. As discussões trazidas, longe de pretender esgotar o debate, visam elencar impactos, como sofrimento e transtornos mentais que guardam relação direta com o advento e exposição excessiva à tecnologia atravessando o mundo do trabalho e, como tudo mais no capitalismo, ultrapassando-o e adentrando a vida cotidiana da classe trabalhadora.

O artigo parte das experiências dos autores e do acervo sobre a temática encontrado nas bases de dados acadêmicos, como Scielo, PubMed e Google Scholar, abrangendo artigos, livros e publicações contendo os descritivos: tecnologia, trabalho e saúde mental. Também é resultado das discussões e pesquisas bibliográficas realizadas durante a disciplina “Sociedade do Conhecimento e as Neuroses de Informação”, ministrada em 2019 pela professora da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), Eloiza da Silva Gomes de Oliveira (*in memoriam*). Se trata de uma revisão bibliográfica (Creswell, 2010) que examinou as nuances do avanço tecnológico e suas relações complexas.

Os dados encontrados foram analisados a partir de uma perspectiva crítica, objetivando construir uma interpretação original e aprofundada do tema em estudo, permitindo identificar lacunas na literatura e levantar questionamentos sobre os limites e possibilidades da relação entre TICs e saúde mental.

Modernidade e mudanças societárias

Bauman (2003), sociólogo e crítico da modernidade e das suas consequências sobre o homem, aponta um ambiente novo e sem precedentes para a vida, que nos confronta com uma série de desafios, como: fragmentação e descontinuidade do conhecimento; compartimentalização e instabilidade dos discursos; redução da experiência ao presente vivido; mudanças de valores e crenças tradicionais; excessiva fluidez, liquidez e/ou efemeridade; mundo mediatizado pela excessiva circulação da informação, pela conectividade e pelo rompimento das noções de tempo e espaço.

A naturalização deste estilo de vida, que impõe que o indivíduo seja flexível e adaptável para mudar em curto prazo, alinha-se funcionalmente à ideologia neoliberal com sua reestruturação do mundo do trabalho e seu padrão de “acumulação flexível” (Harvey, 1999). As mudanças produzidas por esse direcionamento econômico, social e ideológico traduzem-se num amplo processo de flexibilização dos processos e dos mercados de trabalho, dos produtos e padrões de consumo (Harvey, 1999). Sua finalidade é produzir o máximo com o mínimo de trabalhadores (Antunes, 1996), o que só é possível através da exploração máxima da força de trabalho aliada às novas tecnologias e técnicas gerenciais.

Dentre algumas das expressões perversas desse cenário, temos: desestabilização no trabalho através da perda de direitos e vínculo; intensificação da alienação no processo de construção das identidades, haja vista a coisificação das relações; a (des)organização e as condições de trabalho (com ampliação do ritmo do trabalho, rotatividade e extensão da jornada); e a fragilização das condições de representação e organização sindical (como efeito da terceirização, pulverização e competição entre os trabalhadores, o que enfraquece a representação política da classe) (Raichelis, 2011). Um dos resultados dessa conjuntura, segundo Mota (2014), é a supressão da profissionalização sob um viés de multifuncionalidade, pois torna-se cada vez mais requisitado o profissional polivalente, que trabalha com metas preestabelecidas, deixando de lado o cunho intelectual da profissão.

Esse processo de flexibilização, precarização e reestruturação produtiva atinge a classe trabalhadora em seus diversos espaços ocupacionais (Almeida, 2022). Entre os impactos sobre esta podemos destacar: estresse, síndrome de Burnout, aumento dos casos de depressão, ansiedade de informação ou síndrome da fadiga da informação e aumento dos casos de suicídio (inclusive dentro do próprio espaço de trabalho).

Sobre este último, Barboza (2023) alerta sobre a importância de diferenciar o suicídio no trabalho e o suicídio que contém entre seus muitos elementos de risco os impactos das mudanças no mundo do trabalho. O ato suicida entre as paredes do ambiente de trabalho tende a se colocar como uma forma de comunicação, uma conduta endereçada, o que demanda que se leve em conta quem serão os receptores da mensagem, visto que aponta para questionamentos implícitos ou explícitos daquela instituição como pequena amostra do mundo do trabalho. Sobre a categoria trabalho, vale resgatar o entendimento da tradição marxista para entender as profundas mudanças das quais o trabalho tem sido alvo sob o modo de sociedade capitalista:

Na tradição marxista é consenso a compreensão de que o Trabalho é a relação consciente estabelecida entre o homem e a natureza. Esse seria o caráter ontológico do trabalho, modificar a natureza de forma consciente e orientada para

atendimento das necessidades humanas. No entanto, quando se trata de pensar a realidade da sociedade sob a égide do sistema capitalista, observamos a inversão do caráter ontológico do trabalho. Ao invés de transformar a natureza para atendimento das necessidades dos sujeitos sociais, o Trabalho é direcionado para a produção e reprodução do capitalismo, o qual sobrepõe seus interesses sobre as necessidades sociais humanas (Lima, 2024, p. 48).

Sob os auspícios do capital e da propriedade privada, o trabalho, antes fonte de reconhecimento e de produção de si como ser humano, transforma-se em fonte de sofrimento e de alheamento de si, com as relações sociais tornando-se distantes e desconfiadas (visto o estímulo à competitividade e à consequente desestruturação da solidariedade entre trabalhadores), transformando o indivíduo na mais miserável de todas as mercadorias, que carrega no corpo e na mente as marcas do fetichismo da mercadoria.

Afinal, a produção do capital é também produção (e negação) de subjetividades humanas, que vai conformando (e deformando) a própria ideia de classe. Como mencionou Antunes (2009, p. 232), “se a vida humana necessita do trabalho humano e de seu potencial emancipador, ela deve recusar o trabalho que aliena e infelicita o ser social”. Pois nessa miséria de sentido de vida, coisas como Internet e tecnologias de informação e comunicação (TICs) vão ganhando centralidade, mediando não apenas as relações de trabalho, mas também as de prazer. Não coincidentemente, começam a surgir termos como “adicção à Internet”, “cyber patologias”, “computerfobia” e outros que indicam um conjunto de distúrbios psicológicos e sociais que se relacionam à utilização de tecnologias.

A utilização de TIC, enquanto evento estressor, depende da apreciação do usuário, [...] considerando que sua utilização fará com que o trabalho seja mais interessante e que aprenderá novas habilidades para seus procedimentos de trabalho; ou pode realizar uma avaliação negativa, temendo perder o emprego ou que não terá habilidades necessárias para sua utilização (Carlotto, 2011, p. 53).

Falar de tecnologias da informação e comunicação por vezes traz à tona a discussão entre real e virtual. Pierre Lévy (1996) se opõe à atribuição de significado à palavra “virtual” para designar o que não existe ou é ilusório. Por vezes entende-se virtualidade como sendo uma contraposição à realidade. Essa polarização representa uma recorrente incompreensão destas concepções e um pensamento simplista sobre os fenômenos da virtualização. A palavra virtual vem do latim medieval *virtualis*, que significa potência. Na filosofia, é virtual o que existe em potência e não em ato. Para o autor, o mundo virtual é um espaço de possíveis e diversos calculáveis. Logo, “quando as interações podem enriquecer ou modificar o modelo, o mundo virtual torna-se um vetor de inteligência e criação coletivas” (Lévy, 1999, p. 75).

Sherry Turkle (1999, p. 118) ao falar sobre as fronteiras entre o real e o virtual também adverte que:

Se comete um erro grave ao falar-se em vida real e em vida virtual, como se uma fosse real e a outra não. [...] Enquanto os especialistas continuam a falar do real e do virtual, as pessoas constroem uma vida na qual as fronteiras [entre real e virtual] são cada vez mais permeáveis. Assim, não gosto de falar do real e do virtual, mas antes do virtual e do resto da vida. [...] pois se as pessoas gastam tanto tempo e energia emocional no virtual por que falar do material como se fosse o único real? [...]. Penso que, cada vez mais, há menos necessidade de usar uma oposição tão categórica [destaque nosso].

No entanto, assistindo ao aumento expressivo da dependência não química ligada às telas, bem como ao correlato aumento dos casos de adoecimento mental (como ansiedade e hiperatividade) também inseparáveis do aumento à exposição às tecnologias, entendemos que é necessário discutir esses e outros impactos no trabalho e na vida, evitando um encaminhamento alienado à normose. Este termo é entendido como um conjunto de crenças e atitudes considerados normais, ou em torno dos quais existe um certo consenso de normalidade, mas que apresentam consequências patológicas e/ou letais (Weil, 2000). Um exemplo de normose seria a naturalização do uso alimentar do açúcar e de agrotóxicos, que estão destruindo não apenas a saúde física, mas também a mental. Weil (2000) utiliza dos termos “informatose” e “cibernose” para melhor caracterizar a normose.

Informatose estaria ligada a distúrbios causados por excesso de mensagens informacionais. Por exemplo, se deparar com milhares de indicações, referências e informações diversas a respeito de cada assunto que se pesquisa. O que cria a ilusão de que estamos conhecendo de fato um assunto, quando, na verdade, estamos apenas acessando informações sobre o mesmo. Visto que o encontro com um excesso de informação não gera conhecimento, pois para que isso aconteça, seria necessário tempo hábil e oportunidade, frente às informações apresentadas, do indivíduo reelaborar e absolver a informação. O que, por sua vez, envolveria autorregulação, reflexão e criticidade — o que é desafiador frente a um fluxo de informações que se atualizam permanentemente, cuja maior expressão é a famosa barra de rolamento infinito de sites como o google e de redes sociais como Instagram. Nesse movimento não é permitido ao cérebro acionar a memória de longo prazo, condição essencial para gerar e reter conhecimento (Cánovas, 2015).

Para Ryon Braga, o excesso de informação é a neurose do século XXI.

Chegou o fim de semana. [...] Trouxe para casa cinco livros novos que comprei esta semana, para se juntar às dezenas de outros livros que estão, há meses, na fila de espera para serem lidos. [...] Além disso, pretendo colocar em dia os mais de 100 e-mails atrasados, que estão aguardando resposta. Tem ainda uma festa de aniversário da família para ir, os slides de duas palestras para preparar e um espetáculo teatral excelente que, é claro, já está nos últimos dias na cidade. Este é um típico final de semana em minha vida, mas, tenho certeza, soa familiar à grande parte das pessoas que estão lendo este artigo. Ele faz parte dos “efeitos colaterais” da chamada Era da Informação — uma era em que a quantidade de informação disponível e acessível pegou a todos nós de surpresa. Não estávamos preparados para ela. Antes, as pessoas não sabiam que não sabiam. Agora, sabem que não sabem, e isso, num mundo competitivo e predatório, gera uma sensação de frustração e incapacidade que, aos poucos, vai se transformando em uma ansiedade cada vez maior (Braga, 2006, p. 1).

As pessoas, com medo de ficarem desatualizadas a respeito do que acontece e na busca de acompanhar a situação da sociedade, das pessoas e do mundo, acabam por desenvolver sentimentos de ansiedade e de frustração. Essas informações às vezes não são sequer notícias, mas sim o que o outro indivíduo está fazendo (caso das redes sociais). Enquanto alguns estudos falam de ansiedade de informação, outros apontam a “fadiga da informação”, um problema que advém da exposição excessiva e sem controle a fontes de informação, no qual o conteúdo é muito superior à capacidade de assimilação dos usuários

de sistemas de informação como a Internet.

Entre os sintomas da doença, apontam-se a paralisia da capacidade analítica, o aumento das ansiedades e das dúvidas, a inclinação para decisões equivocadas e até levianas. Nada avançou tanto no mundo como as comunicações. [...] É claro que esse processo não vai estancar e muito menos regredir. A informação não poderia estar à margem do mercado competitivo. Não há dúvida, porém, de que precisamos aprender a filtrá-la, a ajustá-la ao nosso metabolismo de público-alvo. A eletrônica e a informática estão a nosso serviço, mas não substituem as limitações orgânicas, cerebrais e emocionais do homem. A informação nos faz também sentir as dores do mundo, onde quer que ocorram, sob a forma de calamidades, tragédias, adversidades coletivas ou individuais. Ou buscamos um equilibrado “*modus vivendi*” com as pressões da prodigiosa tecnologia da comunicação, ou o feitiço virará contra o feiticeiro. O oxigênio da informação, sem o qual no passado recente não conseguiríamos respirar, terá de ser bem inalado para não nos ameaçar com a asfixia, o estresse, as neuroses e, quem sabe, o infarto (Marzagão, 1996).

Voltando à normose, Weil (2000, p. 62) aponta que cibernose se refere a “situações de perturbação de comunicações, com efeitos patogênicos sobre funções mentais, causados na sua maioria pelo uso de aparelhos cibernéticos”. Segundo o autor, há três grandes consequências da cibernose: a) o desequilíbrio dos hemisférios cerebrais com pequena estimulação da criatividade; b) a atrofia da função numérica da mente humana com a perda da capacidade de executar cálculos mentais simples; e c) as frustrações nas comunicações e relações humanas com perdas causadas pelo uso das TICs.

Com uma forte influência sobre os processos de socialização, a Internet e as tecnologias de informação e comunicação interferem na construção da identidade, podendo assumir singularidades contraproducentes. Uma delas seria o vício em Internet ou nomofobia¹, ou seja, pessoas que utilizam a Internet de forma excessiva, acarretando prejuízos às vidas pessoal e profissional. Essa perda de controle se dá expressa em um conjunto de sinais emocionais, cognitivos, fisiológicos e sociais. Oliveira (2006, p. 52) nos mostra como isso pode ocorrer:

Por exemplo, em vez do ciclo que podemos considerar “normal” quando surge um novo recurso tecnológico na rede: interesse inicial mais intenso, domínio progressivo do recurso citado e estabilidade, com a inclusão do mesmo nas ferramentas de interação já conhecidas, o dependente da internet desenvolve atitudes obsessivas, que podem levar à perda de sono e de apetite, à evitação de relacionamentos e ao abandono das atividades cotidianas e das tarefas profissionais, buscando dominar este novo recurso.

Alguns dos sinais comuns a esse comportamento são: preocupação intensa com a Internet; necessidade de usar Internet durante cada vez mais tempo; esforço malsucedido para controlar, reduzir ou deter o uso da Internet; inquietação, mau humor, depressão ou irritação quando tenta reduzir ou parar com o uso; conexão durante mais tempo do que havia sido planejado originalmente; uso de mentiras para ocultar a extensão do uso da Internet; e utilização da Internet como uma maneira de fuga de problemas ou desprazer. Ressaltamos que estes são sinais comuns a qualquer dependência, seja química ou não

¹ O termo designa desconforto ou angústia associados ao medo de não conseguir se comunicar por meio de tecnologias de comunicação, com telefone celular, computador ou Internet (King; Nardi; Cardoso, 2014).

química, mudando apenas o objeto do prazer.

Esses comportamentos tendem a trazer consequências como mudanças drásticas nos hábitos de vida a fim de ter mais tempo para conectar-se; diminuição da atividade física e consequente aumento do sedentarismo; afastamento de atividades outrora importantes, a fim de dispor de mais tempo para permanecer conectado; privação ou importantes mudanças do padrão de sono (seja para dispor de mais tempo para permanecer conectado seja pelo impacto da diminuição de melatonina, hormônio que regula o sono, devido à exposição excessiva da luz azul que sai das telas); negligência de relações familiares e sociais; e outras. Obviamente essas mudanças e seus impactos não ficariam restritos à vida cotidiana pessoal. No próximo tópico, abordaremos como essa dinâmica tem se apresentado no mundo do trabalho.

Atravessamentos da tecnologia no mundo do trabalho e impactos na saúde mental

No século XX, a inserção dos computadores e da tecnologia da informação marcou uma nova fase no mundo do trabalho. E, nas últimas décadas, a importância atribuída à tecnologia no contexto laboral tem sido uma característica notável. Da revolução digital aos recentes avanços na inteligência artificial, a tecnologia mudou profundamente a forma como as organizações operam e como os profissionais realizam suas atividades cotidianas.

A digitalização dos processos e a automação das tarefas do dia a dia têm possibilitado mais rapidez na execução das atividades, além de facilitar a comunicação e o compartilhamento de informações entre os colaboradores. Na atualidade, a tecnologia penetra quase todos os setores. Ferramentas digitais, *softwares* profissionais, automação de processos e conectividade constante fornecidas pela Internet tornaram-se elementos cruciais para a execução das tarefas de trabalho e permitiram que os profissionais trabalhassem remotamente, ultrapassando os limites tradicionais do local de trabalho (Josephson; Klanovicz, 2018).

No entanto, nem tudo que reluz é ouro no novo mundo trazido pelo vale do silício. Raquel Raichelis (2013) alerta o quanto as tecnologias de informação e comunicação (TICs) intensificam os processos de trabalho, produzem um efeito controlador sobre dinâmicas e resultados, organizam e encadeiam as tarefas de modo que desapareçam a porosidade do trabalho e os tempos mortos, quantificando, fiscalizando e enquadrando o desempenho dos trabalhadores. Igualmente, o uso de tecnologias digitais no exercício profissional cria uma “desterritorialização” do trabalho, rompendo com a separação entre tempo de trabalho e tempo de não trabalho, visto a permanente “conexão” com este por meio de celulares — o que tem sido largamente apontado como potencializador de adoecimento mental do trabalhador.

Sguissardi e Silva Junior (2010, p. 23), falando sobre o trabalho do professor-pesquisador, introduz uma discussão que cabe nos demais espaços ocupacionais:

Ainda que tomando consciência da contradição, pretendem continuar seu trabalho, contraditoriamente, querem continuar fazendo o trabalho do mesmo jeito, apesar de verem suas famílias desfeitas, de prejudicarem sua saúde por meio do uso de ansiolíticos, antidepressivos, narcolépticos, sacrificarem seu tempo livre, trabalhando nos finais de semana, não saírem um mês completo em férias, não fazerem uso de licenças-prêmio ou sabáticas por entenderem que não teriam

o que fazer. Aqui, põe-se a alienação [...].

Essa naturalização no cotidiano de valores que constituem a cultura institucional mercantilizada permitem e potencializam a intensificação do trabalho e o desenvolvimento dessa sociabilidade produtiva e reducionista. O próprio trabalho imaterial, tem um limite pouco perceptível para o trabalhador, diferentemente do trabalho material. Acaba por se tornar uma dependência não química e, como tal, legítima (ou ao menos não problemática) à consciência, carregando nas suas entranhas a ideologia internacionalizada do mercado. A despeito do quanto tenhamos consciência ou não deste processo, continuamos a trabalhar segundo essa racionalidade perversa.

Antunes (2022, p. 126) chamou a isso de “aparente paradoxo do século XXI”:

De um lado, temos uma explosão ininterrupta dos algoritmos, inteligência artificial, big data, 5G, internet das coisas (IoT), indústria 4.0 etc., que poderia possibilitar uma redução significativa do tempo e da jornada de trabalho, se o sistema de metabolismo socio-reprodutivo não fosse comandado pelo capital. Como o *leitmotiv* vigente não é outro senão a valorização do capital, o espetáculo a que estamos assistindo é o da ampliação da massa que trabalha cada vez mais dez, doze horas, quando não mais, durante seis ou sete dias na semana, sem descanso, sem férias, com salários rebaixados e mesmo degradantes, sem seguridade social e previdenciária [...]. E isso ao mesmo tempo que se amplia enormemente à força de trabalho sobrando (superpopulação relativa, nas palavras de Marx), que não consegue encontrar nenhum trabalho.

Todo esse cenário não deixa de ser uma junção curiosa entre tempos modernos e receitas antigas, impulsionada pela busca incansável da lógica empresarial por eficiência, produtividade e inovação. As organizações estão constantemente à procura de formas de aproveitar novas tecnologias para otimizar processos, reduzir custos, melhorar a qualidade do trabalho e permanecer competitivas num mercado em evolução (Alves, 2015) — mesmo que essa ideia de evolução venha se mostrando um tanto autofágica.

À medida que a tecnologia avança, surgem questões sobre segurança da informação, privacidade de dados, desigualdade digital e até mesmo sobre a ética do uso da inteligência artificial e da automação. Portanto, é importante reconhecer e compreender o impacto crescente da tecnologia no local de trabalho, juntamente com os seus impactos e desafios associados. Uma análise cuidadosa dessa situação pode ajudar as organizações e os profissionais a aproveitarem os benefícios da tecnologia, ao mesmo tempo que mitigam os seus impactos negativos.

Por exemplo, um conceito e uma característica do atual momento societário é o tecnoestresse. Trata-se de “qualquer impacto negativo, no tocante às atitudes, pensamentos, comportamentos ou fisiologia, causado direta ou indiretamente pela utilização de tecnologia” (Carlotto, 2011, p. 53). Ele é causado principalmente pela profunda e excessiva inserção de tecnologias no ambiente de trabalho, fazendo com que os trabalhadores se tornem mais propensos ao estresse ligado às tecnologias. Um dos atuais expoentes da discussão do conceito de tecnoestresse tem sido o psicólogo americano

Larry Rosen². Em entrevista³, Rosen comentou alguns pontos de como a tecnologia pode impactar as pessoas:

A velocidade da tecnologia está alterando nosso relógio biológico. As pessoas querem fazer tudo na velocidade do computador, querem que tudo se resolva num piscar de olhos. A consequência é que eles estão se programando para correr cada vez mais. Estão vivendo um constante estado de alerta. E isso gera nervosismo, ansiedade. O elevador demora e as pessoas já se irritam. Tecnologia está invadindo nossos limites por todos os lados. As pessoas estão mais impacientes do que nunca. Você começa a ver isso nas crianças. [...] dependência da tecnologia significa que você não pode viver sem ela. Uma pessoa que fica nervosa porque não tem acesso à tecnologia, ou que não se lembra de como fazia suas atividades antigamente, certamente sofre de tecnose. Não podemos esquecer que a tecnologia falha, às vezes. Aí você começa a ver pessoas entrando em crise porque o micro-ondas estragou ou o computador pifou. Eu conheço pessoas que se viciaram tanto em tecnologia que passaram a levar uma vida fora do normal. Elas não sabem o que é relaxar, sair em férias, tirar um dia de folga. Ficam totalmente perdidas. E, acredite, isso está se tornando cada vez mais comum. As máquinas estão ditando as regras.

O uso de tecnologias de informação e comunicação em massa e sua integração perversa à estrutura socioeconômica vem marcando a subjetividade e socialização do ser humano, que aparece desconectado da totalidade, fragmentado, presentificado e particularista (Barboza, 2023). Entre os impactos produzidos pelo atravessamento da tecnologia nas relações sociais e de trabalho está um maior isolamento dos indivíduos, e a alienação do espectador em favor do objeto contemplado, uma vez que, quanto mais ele aceita reconhecer-se nas imagens dominantes, menos compreende sua própria existência, seu próprio desejo e os impactos ligados a isso. A alienação⁴ exerce um lugar importante na permanência desse jogo de forças.

Para a neurocientista britânica Susan Greenfield (2015), há em cena uma nova geração, os “nativos digitais”⁵, que tende a passar mais tempo de sua vida em ambientes virtuais do que a geração anterior, os “imigrantes digitais”. Estamos falando de mais da metade dos adolescentes entre 13 e 17 anos que gastam mais de 30 horas por semana na Internet, o que é equivalente a quatro ou cinco horas por dia não fazendo uma série de atividades essenciais para o desenvolvimento de sua cognição e subjetividade. Ressaltamos que esse processo não permitirá que estes indivíduos cheguem à universidade e à vida adulta sem impactos — negativos em grande medida, como maior nível de desatenção, dificuldade de foco, baixa capacidade de criatividade e de memória, e outras. No outro extremo estão os

² Apesar de a primeira definição do termo *technostress* ser atribuída a Brod (1984), que o entendia como uma doença moderna de adaptação causada pela incapacidade de lidar com as novas tecnologias dos computadores de uma maneira saudável.

³ Disponível em: <https://acervo.veja.abril.com.br/#/edition/32849?page=10§ion=1>.

⁴ O termo “alienação” em Marx traz um duplo sentido: de “estranhamento” e perda de consciência. Marx coloca a alienação produzida no mundo do trabalho como a origem de todas as alienações — a raiz do “estranhamento” que lançava no sofrimento e na inconsciência o homem da modernidade. Marx vai trabalhar essa ideia sob quatro pontos de vista: 1) em relação ao produto do trabalho, 2) no processo de produção, 3) à existência do indivíduo enquanto membro do gênero humano e 4) em relação aos outros indivíduos. Por isso, a tomada de consciência de classe e a revolução seriam as únicas formas para uma transformação desta sociedade.

⁵ Termo dado para se referir às pessoas que nasceram após 1990, numa relação quase simbiótica com as mídias.

chamados “imigrantes digitais”, onde se encontra boa parte da população economicamente ativa atual, que tiveram uma educação convencional, cresceram brincando, lendo livros, tendo relações palpáveis, que vêm recebendo um comando evolucionário para se adaptarem ao meio ambiente, de uma forma que impacta todo seu funcionamento cerebral e físico e que, inclusive, faz com que passem a se ver como essas mídias ditam.

Observando criticamente o alcance e impacto do atravessamento das redes sociais em diversos âmbitos da vida humana, e a intensa negativa das empresas que geram e gestam essas tecnologias sobre os riscos e impactos do uso exacerbado destas o que nos lembra em grande medida do que aconteceu nos anos 1950 com a indústria do tabaco e as, até então, falácias sobre sua relação com dependência química e câncer, com a indústria do tabaco negando de maneira hostil essa descoberta, inclusive financiando pesquisas que provassem o contrário e reafirmassem que fumar não era viciante, nem maléfico.

A história capitalista tem mostrado que quando se tem de um lado um grupo de pessoas que acham prazer em algo (e ressalto que estamos falando de uma sociedade extremamente hedonista, voltada para a busca do próprio prazer, não importa a que preço) e outro grupo que lucra com isso, temos um problema difícil de ser admitido enquanto tal, logo, temos dificuldade no combate e prevenção, visto que as próprias “vítimas” irão defender a permanência do algoz. No caso, os próprios usuários, mesmo sentindo os efeitos potenciais de distúrbios no seu funcionamento mental, como aumento da insônia e ansiedade, irão defender a permanência das telas (Barboza, 2023, p. 227).

Nota-se a dimensão do problema quando se vê o surgimento de aplicativos como o *Self Control* (autocontrole) e o *Freedom* (liberdade), onde as pessoas pagam para que os aplicativos não as deixem usar a Internet obsessivamente, desligando seu computador ou celular a cada hora. Fica o questionamento: por que as pessoas deveriam pagar por algo que, em tese, elas conseguiriam fazer facilmente? A menos que tenham se tornado dependentes demais a ponto de não conseguirem exercer o autocontrole.

Vamos além nos questionamentos: na era em que algoritmos rastreiam as preferências do usuário da Internet a fim de mantê-lo preso às telas, ainda é possível afirmar que existe livre arbítrio na vida digital? Pensando que “livre” remete à liberdade, princípio tão caro ao Serviço Social, que por sua vez é compreendido como a capacidade humana de fazer escolhas e valorações (Brites; Barroco, 2022), ou seja, poder escolher conscientemente entre alternativas. Então, perguntamo-nos quais são as alternativas que estão sendo dadas ou tomadas consciência se a grande maioria dos usuários de tecnologias não sabe que há uma diferença entre saber usar a tecnologia, saber com que está lidando e ter condições/suporte de dar conta dos impactos que se seguirão ao uso (físicos, mentais e sociais).

Assim como se assume que para que a dependência química se instale, deve haver alterações anteriores ou concomitantes no sistema mental do sujeito, fica a pergunta do que é alterado nesse sistema para que se instale a dependência de Internet e a quem interessa que uma massa cada vez mais crescente de pessoas vá perdendo paulatinamente habilidades de criatividade, concentração, foco, memória e até mesmo capacidade de resiliência, que desembocam em adoecimento mental e apatia diante da vida, do trabalho e luta social.

Barboza (2023) alerta que comunicação por meio da Internet impõe uma experiência de imediatismo, alimentando uma impaciência com os movimentos naturais do tempo e das pessoas, o que impacta os processos de subjetivação, nutrindo uma negação ou esquecimento do passado e a não vinculação com o futuro. Nesse cenário não há espaço para a História, pois vive-se a imediatividade.

A chamada hiperconexão ininterrupta tem gerado mudanças no funcionamento do cérebro humano e vem sendo apontada como uma das causas de aumento dos transtornos psiquiátricos na população de maneira geral, potencializando transtornos de ansiedade, de atenção e problemas com a comunicação, o que impacta a aprendizagem (Barboza, 2023) e, conseqüentemente, a nova geração de trabalhadores que chega ao mercado.

A disputa pela atenção colocada pelo uso excessivo de uma tecnologia digital, estressa a capacidade cognitiva, diminui a capacidade de aprendizado e enfraquece a possibilidade de compreensão. A variedade e velocidade da disposição de informações disponibilizadas simultaneamente (por múltiplas abas abertas no navegador da Internet, alertas de e-mails e notificações constantes do celular), se colocam como obstáculos à manutenção da concentração em uma única atividade ou situação e torna desafiador escolher a prioridade, assim como impedir as distrações. O resultado disso está sendo visto há alguns anos: uma geração mais distraída, esquecida, ansiosa e imediatista.

Entre prós e contras, a sociedade digital não pode ser discutida se atendo apenas às possibilidades que inauguram e prometem, mas também e principalmente no efeito que produzem nas relações sociais, sem tecnofobia nem tecnolatria.

Burnout como um entre mil e um sintomas da luta social

Como vimos, a tecnologia desempenha um papel importante na dinâmica do trabalho contemporâneo, sendo cada vez mais onipresente. Mas também vimos que embora traga muitos benefícios, também pode causar o aumento de quadros patológicos, como estresse e sobrecarga (Bianchessi, 2020). Um exemplo disso é o acesso a grupos de trabalho pelo smartphone e outros dispositivos de comunicação após o expediente para “se atualizar”, ou responder a demandas, fazendo cada vez mais fluída a ideia de tempo de trabalho e tempo de não trabalho. Isso tem sido relacionado não só a altos níveis de estresse e esgotamento do trabalhador, mas também a uma mudança negativa na qualidade do atendimento ao usuário (Al-Khudhayr; Al-Shaghab; Al-Jabr, 2021).

Os acidentes e adoecimentos relacionados ao trabalho não são fenômenos novos, pelo contrário, acompanham a história de subordinação do trabalho às diferentes formas de exploração. Engels já falava sobre elas em 1845, no livro “A situação da classe trabalhadora na Inglaterra”, analisando as condições de vida e de trabalho dos operários no século XIX no contexto do capitalismo, relacionando-as à causa de uma variedade de doenças que frequentemente resultavam na morte desses trabalhadores.

A nova divisão internacional do trabalho estabeleceu, concomitantemente, um novo mapa de acidentes e doenças profissionais. Essas alterações acabam sendo mais perceptíveis no interior de corporações de grande porte, nas quais a gestão dos processos de trabalho é potencializada pela presença de robôs e sistemas informacionais e comunicacionais sofisticados. Mas vale acrescentar que essas condições acabam por repercutir de diferentes maneiras ao longo da cadeia

produtiva. Dessa forma, por um lado, os trabalhadores pertencentes ao núcleo que atua com maquinário mais avançado, dotado de maior tecnologia, encontram-se cada vez mais expostos à flexibilização e à intensificação do ritmo de suas atividades, expressas não só pela cadência imposta pela robotização do processo produtivo, mas, sobretudo, pela instituição de práticas pautadas por multifuncionalidade, polivalência, times de trabalho interdependentes, além da submissão a uma série de mecanismos de gestão pautados na pressão psicológica voltada ao aumento da produtividade. Por outro, uma parcela da classe trabalhadora, condições de trabalho em ambientes que articulam menor desenvolvimento tecnológico a jornadas mais extensas, maior insegurança e vulnerabilidade. [...] Trata-se, nesse sentido, de um redesenho do mapa mundial dos acidentes e doenças profissionais e do trabalho cuja base de reconfiguração se assenta em uma nova morfologia do trabalho [...]. Uma reconfiguração do trabalho que articula a ampliação de grandes contingentes que se precarizam ou perdem o emprego e vivenciam novos modos de extração de sobretrabalho e do mais-valor com aqueles setores que atuam inseridos em ambientes que fazem uso das chamadas TICs (Antunes, 2020, p. 139–140).

As patologias mentais ligadas ao trabalho muitas vezes se desenvolvem de forma gradativa e sutil, podendo levar anos até se manifestarem completamente, o que pode ser um dificultador de diagnóstico precoce e intervenção. O ambiente de trabalho, nesse contexto, pode se tornar um fator significativo no aumento do estresse e no risco de desenvolvimento da Síndrome de Burnout (SB) (Amorim *et al.*, 2023), frequentemente descrita como um distúrbio emocional caracterizado por sintomas estressantes de exaustão, diretamente relacionados ao esgotamento físico humano, resultante das demandas do processo de trabalho (Barros, 2023).

O fenômeno do burnout emerge como um sintoma prevalente e complexo, refletindo não apenas desafios individuais (como os discursos conservadores que individualizam fenômenos sociais querem fazer acreditar), mas principalmente estruturais. Sob o domínio do capital globalizado, trabalhadores enfrentam pressões crescentes e demandas que não raro excedem os limites físicos e psicológicos. Este artigo explora o burnout não apenas como um problema de saúde ocupacional, mas também como um fenômeno que revela as dinâmicas profundas da luta social, entrelaçado com as tensões e desigualdades estruturais característicos do atual estágio do capitalismo.

Logo, o estresse ocupacional é reconhecido como uma questão global de saúde, podendo ser desencadeado por uma variedade de eventos com os quais o profissional precisa lidar diariamente. Esses eventos incluem a exigência da carga de trabalho ou carga adicional, remuneração inadequada, falta de materiais para realizar as tarefas, entre outros (Amorim *et al.*, 2023). Por vezes, para se adaptarem a um ambiente de trabalho adoecido, a classe trabalhadora utiliza estratégias de enfrentamento que acabam por retroalimentar o sofrimento e/ou adoecimento mental. Estas estratégias podem incluir hiperatividade, apatia, ocultação, cinismo, distorção da comunicação, negação de riscos no trabalho e até assédio ou outras violências contra subordinados (Menezes, 2017). Além disso, a natureza multitarefa da tecnologia pode sobrecarregar os trabalhadores, levando ao aumento da fadiga e à falta de foco. Outro aspecto importante a considerar é o impacto da tecnologia na qualidade do sono. A exposição prolongada à luz azul que sai das telas antes de dormir pode perturbar os padrões de sono, causando fadiga crônica e irritabilidade, sintomas que muitas vezes acompanham e retroalimentam o esgotamento (Kaltenegger *et al.*, 2023).

Embora a persistência desses fatores seja comumente lida como estresse emocional, não se pode negar o componente de sofrimento social envolvido nesse fenômeno. Sofrimento que tem sido respondido com patologização e medicalização como estratégia biopolítica de passivização da classe trabalhadora, o que torna todo esse cenário economicamente rentável e utilizável para a perpetuação de um processo de dominação, funcional ao capital.

Diante desse cenário, é necessário que as instituições e os profissionais adotem medidas eficazes para cuidar e promover o bem-estar dos colaboradores, sem se deixar escorregar na armadilha sempre presente das narrativas de culpabilização e individualização do adoecimento mental. Por isso, é importante incluir a implementação de políticas que incentivem o equilíbrio entre vida pessoal e profissional, práticas de autocuidado, mas principalmente o fomento de consciência crítica da necessidade de mudança do sistema econômico-social, visto que tudo que se fizer enquanto o sistema for o capitalista, marcado pela opressão e exploração do trabalhador, será apenas medida paliativo, que nem arranha a raiz do problema.

Uma novidade que traz esperança no horizonte foi a criação da Lei nº 14.831/2024, que institui o Certificado Empresarial de Promoção da Saúde Mental, honraria concedida pelo governo federal às empresas que promovem a saúde mental e o bem-estar de seus colaboradores. O certificado tem validade de dois anos e estabelece diversas diretrizes, entre elas a promoção da saúde mental, o bem-estar dos colaboradores e a transparência das operações (Brasil, 2024).

Considerações Finais

As contradições engendradas no trabalho e saúde atravessados pela tecnologia atualizam e aprofundam problemáticas históricas, como exclusão, desemprego e subalternidade. Esse *et hos* impregna a atuação dos profissionais, reiterando procedimentos rotineiros e burocráticos, o que precariza a qualidade do atendimento (Iamamoto, 2009), havendo um esvaziamento de conteúdos reflexivos e criativos do trabalho, com enquadramento de processos e dinâmicas institucionais às metas de controle de qualidade e produtividade, numa indubitável incorporação da cultura do gerencialismo e mecanicismo — dinâmica que transforma insidiosamente a própria natureza de profissões como o Serviço Social (Raichelis, 2013).

E quando a única mudança da qual se tem certeza é de que ainda haverá muitas mudanças, urge lutar pela condução do trabalho num horizonte ético e político, o que não é uma luta de uma única profissão. Isso exige estratégias político-profissionais que ampliem bases de apoio no interior dos espaços ocupacionais e somem forças com segmentos organizados da sociedade civil, que se movam pelos mesmos princípios (Iamamoto, 2009). Tensionar as contradições dos espaços exige uma visão de totalidade social orientada pelo ponto de vista do trabalho útil, criativo e concreto, capaz de apanhar as particularidades de cada profissão, suas potencialidades e limitações, quanto a intersecção. Independente do espaço em que esteja, é necessário que o assistente social vincule suas instâncias a processos emancipatórios que superem as fronteiras profissionais e exponham as tensões da sociedade de classes.

Essa demanda requisita um profissional culto, crítico e capaz de formular, recriar e avaliar propostas que apontem para a progressiva democratização das relações sociais. Exige-se, para tanto, compromisso ético-político com os valores democráticos, competência teórico-metodológica na teoria crítica e um profissional versado no instrumental técnico-operativo, que saiba colocá-lo no seu devido lugar (no interior do projeto profissional) (Aguiar; Pinto, 2021). Tudo isso requer ir além das rotinas institucionais para buscar apreender tendências e possibilidades, passíveis de serem apropriadas, desenvolvidas e transformadas em projetos de trabalho que sigam a direção da efetivação do Projeto Ético-Político profissional (PEP).

Tendo em vista tudo que foi exposto, coloca em cena a necessidade de disputar o campo de discussões sobre o uso das tecnologias na atual conjuntura, o que exige densa capacidade de reflexão teórica, ético-política e técnica-operativa, que se orientem à crítica radical da ordem societária posta, além do entendimento quanto à necessidade de fortalecer as lutas e práticas de resistência que atuem na defesa dos interesses da classe trabalhadora, principalmente no que tange a condições dignas de saúde e trabalho, que tanto têm sido afrontadas e desrespeitadas com os atravessamentos excessivos da tecnologia na vida cotidiana das pessoas e, principalmente da classe trabalhadora em virtude do trabalho tecnoestressante imposto pelas relações do capitalismo e do ultraliberalismo econômico cujo excesso de informação e de trabalho permeado pela tecnologia tem impactado diretamente a saúde física e mental dos trabalhadores em todas as sociedades capitalistas modernas.

Referências

AGUIAR, I. J. P.; PINTO, R. M. P. Instrumentos técnicos e seus rebatimentos para a população usuária das políticas públicas: relatório, parecer e perícia social. In: ALVES, D. C.; VALE, E. S. do.; CAMELO, R. A. (org). **Instrumentos e técnicas do Serviço Social: desafios cotidianos para uma instrumentalidade mediada**. Fortaleza: EdUECE, 2021.

AL-KHUDHAYR, A. M.; AL-SHAGHAB, M. A.; AL-JABR, Q. M. The effect of using technology for work on burnout and work productivity among Saudi board residents: a cross-sectional study. **Middle East Current Psychiatry**, v. 28, n.40, p. 1–10, 2021.

ALMEIDA, M. A. R. **Relações entre prazer e sofrimento, desesperança e ideação suicida no trabalho de profissionais de enfermagem**. 2022. Disponível em: <http://tede.metodista.br/jspui/handle/tede/2173>. Acesso em: 05 jul. 2024.

ALVES, G. **Trabalho e subjetividade: o espírito do toyotismo na era do capitalismo manipulatório**. Boitempo Editorial, 2015.

AMORIM, E. H. *et al.*. Síndrome de Burnout em professores de enfermagem e sua relação com as tecnologias de informação. **Revista de Ciências da Saúde Nova Esperança**, v. 21, n. 1, p. 54–64, 2023.

ANTUNES, R. **Adeus ao trabalho?** Ensaios sobre as metamorfoses e a centralidade do mundo do trabalho. São Paulo: Cortez, 1996.

ANTUNES, R. **Capitalismo Pandêmico**. 1. ed. São Paulo: Boitempo, 2022. 152 p.

- ANTUNES, R. **O privilégio da servidão: o novo proletariado de serviços na era digital.** São Paulo: Boitempo, 2020. 336 p.
- ANTUNES, R. **O Trabalho, sua nova morfologia e a era da precarização estrutural.** Theomai [on-line], v. 19, p. 47-57, 2009. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=12415104007>. Acesso 07 jul 2024.
- BARBOZA, F. L. G. **Suicídio: o que sabemos e o que há para além do discurso hegemônico.** São Paulo: Dialética, 2023. 340 p.
- BARROS, L. P. O. **Efeitos do Burnout na carreira dos profissionais da área de controladoria.** 2023. 75 p. Dissertação (Mestrado em Administração) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2023.
- BAUMAN, Z. **Modernidade líquida.** Rio de Janeiro: Zahar, 2003.
- BIANCHESSI, C. **Nomofobia e a dependência tecnológica do estudante.** 1. ed. Curitiba: Bagai, 2020. 130 p.
- BRAGA, R. **O excesso de informação: a neurose do século XXI.** 2006. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/273276685_Informacao_memoria_e_ciberespaco_consideracoes_preliminares_no_campo_da_Ciencia_da_Informacao_no_Brasil/fulltext/55f06da108ae199d47c2100b/Informacao-memoria-e-ciberespaco-consideracoes-preliminares-no-campo-da-Ciencia-da-Informacao-no-Brasil.pdf. Acesso em: 06 jul. 2024.
- BRASIL. Lei nº 14.831, de 27 de março de 2024. Institui o Certificado Empresa Promotora da Saúde Mental e estabelece os requisitos para a concessão da certificação. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, seção 1, p. 1, 28 mar. 2024.
- BRITES, C. M.; BARROCO, M. L. S. **Serviço social e ética profissional: fundamentos e intervenções críticas.** São Paulo: Cortez, 2022. 160 p.
- CÁNOVAS, G. **Cariño, he conectado a los niños.** Bilbao: Ediciones Mensajero, 2015. 220 p.
- CARLOTTO, M. S. Síndrome de Burnout em professores: prevalência e fatores associados. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 27, n. 4, p. 403–410, 2011.
- CRESWELL, J. W. W. **Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto.** 2. ed. São Paulo: Bookman, 2010.
- GREENFIELD, S. **Mind change: how digital technologies are leaving their mark on our brains.** [S. l.]: Random House, 2015.
- HARVEY, D. **Condição pós-moderna.** 11. ed. São Paulo: Loyola, 1999.
- IAMAMOTO, M. V. Os espaços sócio-ocupacionais do assistente social. In: CFESS/ABEPSS (org.). **Serviço social: direitos sociais e competências profissionais.** Brasília, 2009. p. 341–376.
- JOSEPHSON, P. R.; KLANOVICZ, J. Big Science e Tecnologia no século XX. **Fronteiras:**

Revista Catarinense de História, n. 27, p. 149, jun. 2018.

KALTENEGGER, H. C. *et al.* Associations of technostressors at work with burnout symptoms and chronic low-grade inflammation: a cross-sectional analysis in hospital employees. **International Archives of Occupational and Environmental Health**, v. 96, n. 6, p. 839–856, 2023.

KING, A. L. S.; NARDI, A. E.; CARDOSO, A. (org.). **Nomofobia**: dependência do computador, internet, redes sociais? Dependência do telefone celular? 1. ed. São Paulo: Atheneu, 2014. 352 p.

LÉVY, P. **Cibercultura**. São Paulo: Editora 34, 1999.

LÉVY, P. **O que é o virtual?** São Paulo: Editora 34, 1996.

LIMA, I. L. S. Trabalho, tecnologia e serviço social. In: VELOSO, R.; SIERRA, V. M. (org.). **Serviço social e tecnologias**: reflexões coletivas. Curitiba: Editora CRV, 2024. cap. 3, p.51-62.

MARZAGÃO, A. In: DIMENSTEIN, Gilberto. **Aprendiz do futuro**: cidadania hoje e amanhã. São Paulo: Editora Ática, 1999.

MENEZES, P. C. M. *et al.* Síndrome de Burnout: uma análise reflexiva. **Revista de Enfermagem UFPE on-line**, Recife, v. 11, n. 12, p. 5092–5101, dez. 2017.

MOTA, A. E. Espaços ocupacionais e dimensões políticas da prática do assistente social. **Serviço Social e Sociedade**, São Paulo, n. 120, p. 694–705, out./dez. 2014.

PIERRE, Lévy. A emoção no mundo virtual-novas subjetividades... novos distúrbios psicológicos... um estudo baseado em conceitos. **Revista Electrónica Teoría de la Educación: Educación y Cultura en la Sociedad de la Información**, v. 7, n. 2, p. 1–18, 2006.

RAICHELIS, R. O assistente social como trabalhador assalariado: desafios frente às violações de seus direitos. **Serviço Social e Sociedade**, São Paulo, n. 107, p. 420–437, jul./set. 2011.

RAICHELIS, R. Proteção social e trabalho do assistente social: tendências e disputas na conjuntura de crise mundial. **Serviço Social & Sociedade**, São Paulo, n. 116, p. 609–635, out./dez. 2013.

SGUISSARDI, V; SILVA JÚNIOR, J. R. **Trabalho intensificado nas federais**: pós-graduação e produtivismo acadêmico. São Paulo: Xamã, 2010.

WEIL, P. **Normose**: a patologia da normalidade. Petrópolis: Vozes, 2000.

Submetido em: 20/9/2024

Revisto em: 25/10/2024

Aceito em: 28/10/2024