

# GESTÃO PESSOAL • TECNOLOGIA

USO EFICIENTE

POR JULIANA KLEIN

**MÁXIMA**

TECNOLOGIA:  
QUALIDADE E  
EFICIÊNCIA NO  
TRABALHO

# REFÉM DO SISTEMA

*Saiba as vantagens da evolução tecnológica e as dicas para ter uma vida saudável neste ambiente*

**A**s tecnologias se tornaram importantes instrumentos para o desenvolvimento das tarefas diárias, e as pessoas passaram a se tornar dependentes dessas ferramentas. Mas, esses inúmeros sistemas podem ajudar o empresário na excelência e bom desempenho de suas atividades, além de colaborarem com o tempo e o custo x benefício das empresas.

## *Tempos Modernos*

Desde a revolução industrial, a humanidade tende a se entregar à tecnologia cada vez mais intensamente. O que ocorre, nos dias de hoje, é a utilização destas tecnologias para quase tudo que se faz no cotidiano profissional. É o que diz o doutor e professor de teoria da mídia e pós-graduação em marketing da Universidade São Judas Tadeu (USJT) e membro pesquisador do Núcleo de Economia Globalizada da PUC-SP, Roberto Coelho Barreiro Filho.

Para ele, essa evolução tecnológica ajuda principalmente na condição tempo/trabalho. "Quando o humano precisava andar para vender algo, não tinha carroça ou meios rápidos de locomoção; o trem, o telégrafo, o navio a vapor, o telefone e a Internet são con-



“ O QUE NOS ESPERA É UMA GRANDE ESTRADA DE INVENÇÕES QUE DEVEMOS E QUEREMOS TRILHAR ”

**ROBERTO COELHO BARREIRO FILHO,**  
DOUTOR E PROFESSOR DE TEORIA DA MÍDIA

dições de desenvolvimento humano diante de suas necessidades cada vez maiores de comércio e ampliação de fronteiras”, declara. Coelho diz ainda que, há dez anos ou mais, as pessoas ainda batiam a máquina de escrever e faziam ligações por telefone via telefonistas de centrais telefônicas, sendo tudo mais demorado.

Conforme explica o pesquisador, o homem evolui e evoluiu seu instrumental, vivendo como humanos na busca do fogo, talvez o primeiro meio tecnológico, e nunca pararam; por isso, invenções como celulares, notebooks, televisão, entre outras tecnologias, não são mais dispensáveis. “O que nos espera é uma grande estrada de invenções que devemos e queremos trilhar”, afirma.

### Benefícios no trabalho

Atualmente, não há como um empresário implementar excelência em sua atuação profissional ou em seus

negócios sem utilizar ferramentas tecnológicas, tais como computador, laptop, blackberry, celular, dentre outras. A informação é da psicóloga e coordenadora do Centro de Estudos e Pesquisas em Psicologia e Saúde (CEPPS), Alaide Degani de Cantone. “A rapidez das informações e a alta competitividade por emprego ou destaque profissional faz com que, cada vez mais, se utilize das novas formas de comunicação e mais, deverão sempre estar atualizadas”, afirma Alaide.

Para a sócia fundadora e diretora das áreas de conteúdo e assessoria da Agência de Assessoria e Propaganda (Mega\ap), Sônia Emídio, a tecnologia é uma ferramenta indispensável no trabalho. “Procuramos equipamentos que possam facilitar o desenvolvimento do nosso trabalho e que nos auxiliem no atendimento dentro da agência, desde MSN e Skype, até os sistemas mais sofisticados de mailing. Optamos também por ter notebooks e smartphone”, declara Sônia.

## ZOOM

### » Tecnicamente saudável

*A colocação de limites quanto às horas dedicadas à profissão é fator primordial para se resgatar uma vida saudável, de acordo com a psicóloga Alaide Degani de Cantone. “Reservar horas de lazer, atividades esportivas, estar com a família, com amigos, desenvolver novas amizades, contribuem sem dúvida para o aprimoramento pessoal e profissional de cada um”, afirma. Ela diz que o resultado do tempo destinado a essa nova forma de viver precisa trazer sentimentos positivos e gratificantes. “Ser saudável, feliz e bem-sucedido profissional e pessoalmente é uma questão de escolha e conquista diária, é uma tomada de atitude, é uma postura diante da vida e do viver”, finaliza a psicóloga.*



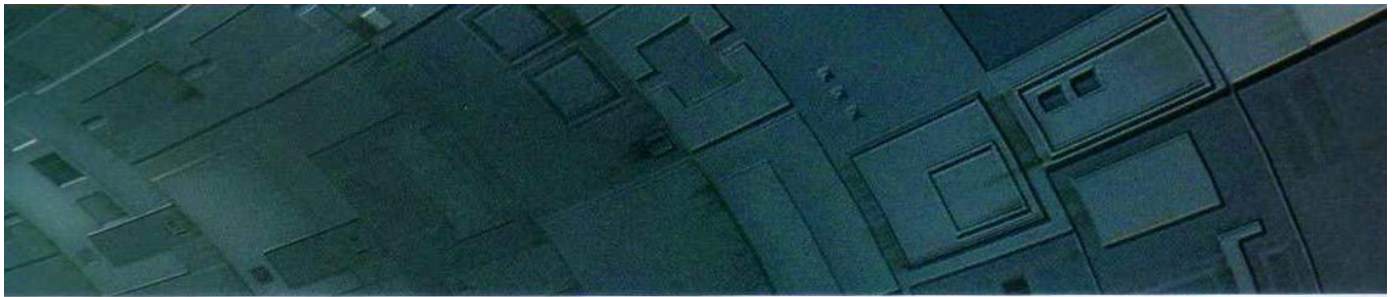
DIVULGAÇÃO

“ É PRECISO TER MOBILIDADE NO NEGÓCIO, ISSO NÃO QUER DIZER NECESSARIAMENTE QUE SOMOS REFÊNS DA TECNOLOGIA, MAS QUE PRECISAMOS DELAS PARA SOBREVIVER NO MERCADO”

**SÔNIA EMÍDIO,**  
SÓCIA FUNDADORA E  
DIRETORA DA MEGA\AP

Segundo ela, essas ferramentas agregam muito valor ao serviço prestado, aumentando a qualidade e eficiência. “Isso porque nos possibilita estar mais inserido no negócio do cliente, mais presente e com tempo de dedicação maior”, afirma Sônia.

Por possuir opções de escolha no mercado, o empresário ganha na flexibilidade, agilidade e qualidade de gestão. É o que diz o diretor de marketing do Grupo Linx, Nelson Castello Branco. “Se ele comprar um sistema de mercado, existem empresas qualificadas que podem oferecer uma tecnologia aderente ao seu negócio, pagar por este sistema como serviço, ob-



ter destas empresas evolução tecnológica e tê-la como principal aliada na evolução constante referente ao seu mercado de atuação”, diz Castello.

### *Questão financeira*

A tecnologia é também uma ferramenta poderosa no que desrespeita ao custo x benefício para as empresas. “Aqui na Mega\ap realizamos reuniões à longa distância, com todas as informações necessárias e complementares, economizando tempo e reduzindo custos com transporte”, afirma Sônia.

Ela diz que, além disso, hoje é possível fechar negócios em qualquer parte do mundo sem estar presente fisicamente. “Isso é perfeito, é a melhor relação custo x benefício. Você assina propostas, contratos ou qualquer outro tipo de documento sem sair do escritório, ou em outra cidade, com todas as garantias jurídicas, são os chamados contratos digitais que podem ser utilizados por todos os setores da economia”, garante Sônia.

Hoje, por exemplo, é muito comum os fornecedores apresentarem planilhas, gráficos e estudos sobre o retorno do investimento em tecnologia que a empresa pode obter. É o que diz Castello da Linx. “Estamos há muitos passos a frente em comparação há 10 anos, estando à gestão tecnológica na mão de um fornecedor comprometido e competente, por exemplo, o cliente passa a focar no seu próprio negócio”, afirma.

### *Internet*

Vídeo conferência, skypes, e-mails, contatos e velocidade são armas do comércio que são parte integrante do dia-a-dia de uma grande corporação, e talvez, a melhor ferramenta de negócios dos últimos séculos. É a opinião do professor Roberto Coelho.

“Quem ainda está no tempo da máquina de escrever perdeu o bonde da história”, declara o professor.

De acordo com a diretora da Mega\ap, Sônia Emídio, a informação ganhou mais velocidade, pesquisar ficou mais fácil e a propaganda digital está sendo bem aceita pelos usuários. “Além disso, efetuamos todos os pagamentos e a maioria das compras pela Internet, a empresa realiza seu planejamento estratégico com ferramentas de marketing digital, viral, CRM, entre outras, para medir resultado”, declara Sônia.

### *Mal uso da Tecnologia*

O avanço tecnológico não traz apenas benefícios e excelência no traba-

lho, quando mal usado ele pode acarretar problemas tanto na vida cotidiana como no trabalho.

Segundo o professor Roberto Coelho, perto de 15% da população têm pleno acesso a informática, 80% se quer tem direito a comida, 6% do orçamento mundial é dado para a educação e perto de 60% disso vai para armamentos tecnológicos de precisão. “Acho que a tecnologia pode e deve ser usada para a melhoria da condição humana, das condições educacionais, industriais e sociais, mas enquanto ela for um bem para poucos, não adianta de nada”, desabafa o professor.

Para Castello da Linx, os empresários podem sofrer conseqüências se não souberem utilizar a tecnologia a seu favor. “Um erro em uma venda pela Internet ou não cumprimento de prazos, por exemplo, faz o cliente perder a confiança na empresa e na marca e acaba com a credibilidade”, afirma Castello.

»»



#### Refém

O que faz com que os empresários hoje se tornem reféns da tecnologia?

De acordo com a diretora Sônia, da Mega\ap, os empresários não podem abrir mão da qualidade e nem deixar de atender um cliente. "Por isso, as tecnologias que, ao mesmo tempo nos deixa reféns, são tão importantes, pois permitem que o trabalho seja realizado de forma eficiente e rápida", assegura.

Ela diz ainda que ser competitivo hoje requer agilidade, atendimento personalizado e atuação em diversas frentes. Para tanto é preciso, além de conhecer, saber usar as novas tecnologias disponíveis no mercado. "É preciso ter mobilidade no negócio, isso não quer dizer necessariamente que somos reféns da tecnologia, mas que precisamos delas para sobreviver no mercado", alega Sônia.

Há empresários, bem como profissionais de diferentes formações, que se tornam escravos da tecnologia

prejudicando sua qualidade de vida tanto no aspecto profissional, quanto pessoal. Essas pessoas "enlouquecem", quando ocorre algum problema em seu computador ou outro aparelho, tornando-se até geniosos e, outros chegam a apresentar sentimentos de impotência diante da situação. É o que diz a psicóloga e coordenadora do Centro de Estudos e Pesquisas em Psicologia e Saúde (CEPPS), Alaide Degani de Cantone.

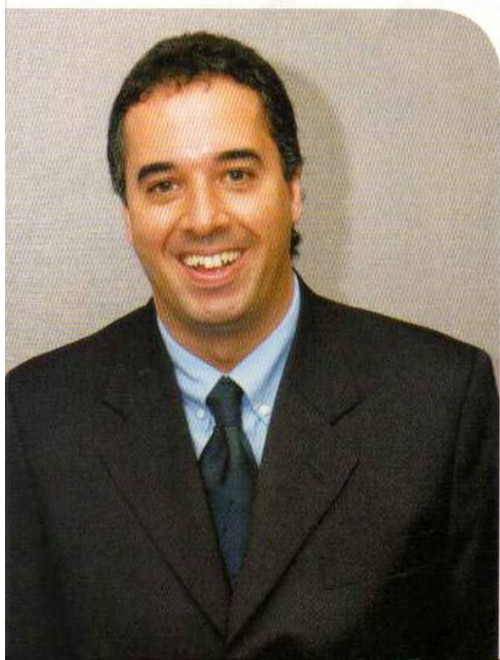
Segundo ela, viver na circunstância de "isolamento de tudo e de todos", causada pela ausência de comunicação tecnológica, torna-se quase impossível.

Com relação ao estresse, causado pelo uso excessivo da tecnologia, a especialista diz que o indivíduo poderá desenvolver Transtornos Psicossomáticos. "Estes, normalmente se referem à fadiga crônica, frequentes dores de cabeça, dores nas costas, pescoço, dores musculares e

### Como saber se você virou ESCRAVO DA TECNOLOGIA?

Fique atento a alguns fatores que, segundo a psicóloga Alaide Degani de Cantone, mostram a dependência tecnológica excessiva podendo causar graves danos emocionais, físicos e sociais:

- Distanciamento afetivo
- Aborrecimento constante
- Impaciência e irritabilidade
- Consumo exagerado de café, álcool, fármacos e drogas ilegais
- Sentimento de onipotência
- Desorientação
- Incapacidade de concentração
- Sentimentos depressivos
- Frequentes conflitos interpessoais no ambiente de trabalho, na vida social e dentro da própria família



ENVIO

“ UM ERRO EM  
UMA VENDA  
PELA INTERNET OU  
NÃO CUMPRIMENTO  
DE PRAZOS, POR  
EXEMPLO, FAZ O  
CLIENTE PERDER  
A CONFIANÇA NA  
EMPRESA E NA MARCA  
E ACABA COM A  
CREDIBILIDADE”

**NELSON CASTELLO BRANCO,**  
DIRETOR DE MARKETING  
DO GRUPO LINX

de coluna, problemas com o sono, úlceras digestivas, hipertensão à manifestações comportamentais, entre outros problemas”, revela Alaide.

A psicóloga diz que a ponderação e o bom senso devem nortear sempre a forma de viver, tanto no que diz respeito à promoção da excelência na empresa, quanto à forma de se relacionar com clientes, família e amigos. “A tecnologia é a ferramenta que pode nos trazer excelentes contribuições, no entanto, há de se colocar um limite de utilização, isto é, reservar um determinado tempo para cuidar das relações pessoais, familiares, afetivas bem como da saúde”, aconselha Alaide.

G & N