

Autoras:  
Marjori Gonçalves Lencina  
Kathiane Benedetti Corso

# MANUAL DE ORIENTAÇÕES SOBRE O TECNO-EUSTRESS E TECNO-DISTRESS EM GESTORES PÚBLICOS EDUCACIONAIS DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR



# PRODUTO DE MESTRADO

**Manual de orientações sobre o Tecno-Eustress e Tecno-Distress em gestores públicos educacionais de uma instituição de ensino superior**

Produto de mestrado elaborado pela mestra Marjori Gonçalves Lencina, sob orientação da Prof<sup>a</sup>. Dra. Kathiane Benedetti Corso.

Informações complementares encontram-se na Dissertação intitulada: **“TECNO-EUSTRESS E TECNO-DISTRESS: Um olhar sobre o tecnoestresse em Gestores Públicos Educacionais de uma Instituição de Ensino Superior”**

**Linha de pesquisa:** Estratégia e Sistemas

**Projeto Gráfico e diagramação:** Marjori Gonçalves Lencina

**Sant’Ana do Livramento, RS, Brasil  
2024**



Ficha catalográfica elaborada automaticamente com os dados fornecidos pelo(a) autor(a) através do Módulo de Biblioteca do Sistema GURI (Gestão Unificada de Recursos Institucionais) .

L563m Lencina, Marjori Gonçalves

MANUAL DE ORIENTAÇÕES SOBRE O TECNO-EUSTRESS E TECNO-DISTRESS EM GESTORES PÚBLICOS EDUCACIONAIS DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR / Marjori Gonçalves Lencina.

22 p.

Produto Técnico-Tecnológico (Material Didático Digital)-- Universidade Federal do Pampa, MESTRADO EM ADMINISTRAÇÃO, MESTRADO PROFISSIONAL EM ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA EM REDE NACIONAL, 2024.

"Orientação: Kathiane Benedetti Corso".

1. Tecnoestresse. 2. Tecno-Eustress. 3. Tecno-Distress. I. Título.

# SUMÁRIO

---

APRESENTAÇÃO.....	5
INTRODUÇÃO E OBJETIVOS.....	6
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PAMPA (UNIPAMPA).....	7
TECNOESTRESSE.....	8
CRIADORES DE TECNOESTRESSE.....	9
SINTOMAS DO TECNOESTRESSE.....	10
OS DOIS LADOS DO TECNOESTRESSE.....	11
TECNO-EUSTRESS.....	12
TECNO--DISTRESS.....	14
PRÁTICAS DE TRABALHO: DIMENSÕES DO TECNOESTRESSE, TECNO-EUSTRESS, TECNO-DISTRESS E FORMAS DE LIDAR.....	16
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	18
RESPONSÁVEIS PELO PRODUTO DE MESTRADO.....	19
REFERÊNCIAS.....	20
AGRADECIMENTOS.....	22

# APRESENTAÇÃO

A partir da defesa da dissertação “TECNO-EUSTRESS E TECNO-DISTRESS: Um olhar sobre o tecnostress em Gestores Públicos Educacionais de uma Instituição de Ensino Superior”, requisito para obtenção do título de Mestra em Administração, no Programa de Pós-Graduação em Administração (PPGA) da Universidade Federal do Pampa (UNIPAMPA) sentiu-se a necessidade de construir o presente produto de mestrado.

Esse manual busca contribuir com a gestão de pessoas da UNIPAMPA, conforme o art. 2º da Portaria Normativa de 7 de Maio de 2010, que estabelece as instruções gerais para implementação das ações de Vigilância e Promoção à Saúde do Servidor Público Federal.

O produto de mestrado “Manual de orientações sobre o Tecno-Eustress e Tecno-Distress em gestores públicos educacionais de um instituição de ensino superior” propõe orientar os servidores públicos sobre como se caracteriza o fenômeno do Tecnoestresse e sua respectiva dualidade - Tecno-Eustress (estresse positivo) e Tecno-Distress (estresse negativo).

# INTRODUÇÃO

A evolução das tecnologias da informação e comunicação (TIC's) influenciaram as interações e comunicações entre os indivíduos, assim como suas atividades sociais e profissionais, interferindo e modificando as dinâmicas das organizações (Perini *et al.*, 2019; Silva; Lima; Mendes, 2020).

Embora a tecnologia contribua para a eficiência e seja necessária no ambiente de trabalho contemporâneo, a tentativa dos indivíduos de se adaptarem ao ritmo acelerado das mudanças tecnológicas, tem propiciado o chamado Tecnoestresse (Mahapatra; Pillai, 2018; Van Der Loop, 2020). Logo, as reações dos indivíduos a determinados eventos relacionados ao uso da tecnologia não serão uniformes, podendo variar entre respostas positivas (tecno-eustress) e negativas (techno-distress) (Little *et al.*, 2007, Tarafdar *et al.*, 2019; Califf *et al.*, 2020; Fernandez *et al.*, 2023).

## OBJETIVOS

O objetivo geral é fornecer um manual para que gestores educacionais públicos e instituições de ensino superior possam: analisar como os gestores educacionais de uma instituição federal de ensino superior (IES) lidam com os efeitos do tecnoestresse em suas práticas de trabalho. Os objetivos específicos incluem:

- a) Investigar as evidências de tecno-distress presentes no trabalho dos gestores educacionais pesquisados;
- b) Investigar as evidências de tecno-eustress presentes no trabalho dos gestores educacionais pesquisados.

# UNIPAMPA

A Universidade Federal do Pampa - UNIPAMPA desde sua fundação é uma instituição multicampi, nesse sentido, desde sua estruturação fez-se o uso direta ou indiretamente das ferramentas tecnológicas como forma de comunicação organizacional entre a reitoria e os demais campus da universidade.

Vale ressaltar que a Universidade Federal do Pampa (UNIPAMPA), estrutura-se a partir do presente processo:

Em 22 de novembro de 2005 foi formado um consórcio universitário responsável pela implantação da nova universidade, mediante a assinatura de acordo de cooperação técnica entre o Ministério da Educação, a Universidade Federal de Santa Maria (UFSM) e a Universidade Federal de Pelotas (UFPel). As instituições componentes do consórcio foram responsáveis pela criação dos primeiros 30 (trinta) cursos de graduação. Coube à UFSM implantar os campi nas cidades de São Borja, Itaqui, Alegrete, Uruguaiiana e São Gabriel e à UFPel os campi de Jaguarão, Bagé, Dom Pedrito, Caçapava do Sul e Santana do Livramento. Em 11 de janeiro de 2008 foi oficialmente instituída a Fundação Universidade Federal do Pampa (UNIPAMPA), através da Lei nº 11.640. Desde sua criação, a universidade foi direcionada para oportunizar acesso à educação superior pública, gratuita, inclusiva e de qualidade, especialmente para as comunidades locais (Unipampa, s.d).

Figura 1 - Distribuição da Reitoria e Campus pelo estado

1. Reitoria (Bagé)
2. Dom Pedrito
3. Sant'Ana do Livramento
4. Uruguaiiana
5. Alegrete
6. Itaqui
7. São Borja
8. São Gabriel
9. Caçapava do Sul
10. Jaguarão



Fonte: Universidade Federal do Pampa - UNIPAMPA (2022).

# TECNOESTRESSE

**Brod** (1984, p.16) conceitua o Tecnoestresse como “Uma doença moderna de adaptação causada por uma incapacidade de lidar com as novas tecnologias informáticas de forma saudável”.

**La Torres et al.**, (2019, p.31) descrevem o Tecnoestresse como “uma síndrome de crescente interesse devido ao extenso uso de TICs tanto em ambientes de trabalho quanto em vidas privadas”.

**Tarafdar et al.**, (2007, p.304) caracterizam o Tecnoestresse como “um problema de adaptação que um indivíduo experimenta quando é incapaz de lidar ou se acostumar com as TICs”.



# CRIADORES DO TECNOESTRESSE

Lencina (2024, p.31) destaca os criadores de Tecnoestresse:



Fonte: Lencina (2024, p.31), com base em Tarafdar et al., (2007); Ragu-Nathan et al., (2008) e Tarafdar et al., (2011).

# SINTOMAS DO TECNOESTRESSE

Lencina (2024, p.30) aborda e classifica os sintomas do fenômeno do Tecnoestresse:

- Cansaço, dores de cabeça, queimadura nos olhos, dores no pescoço e fadiga (Brod, 1984).
- Pânico, ansiedade, resistência, tecnofobia, fadiga mental, doenças físicas, intolerância e perfeccionismo (Champion, 1988).
- Dores de cabeça, problemas visuais e falta de concentração (Staufer, 1992).
- Baixa concentração, irritabilidade e distúrbios de memória (Arnetz e Wiholm, 1997).
- Problemas de sono, dores de cabeça, dores musculares e transtornos gastrointestinais (Salanova, Cifre e Matrin, 1999).
- Dificuldades de concentração, irritabilidade e sentimentos de perda de controle (Aida, Azlina e Balqis (2007);
- Fadiga, insônia, depressão, dor de cabeça, tensão muscular e irritabilidade (Alfaro de Prado (2009);
- Falta de concentração, aumento da irritabilidade e a sensação de perda de controle (Shu et al., 2011);
- Câimbras musculares, dores de cabeça, dores nas articulações e insônia (Çoklar e Sahin, 2011);
- Problemas de sono, dores de cabeça, dores musculares, transtornos gastrointestinais (D'Arcy, Gupta, Tarafdar, & Turel; Dragano & Lunau, 2020);
- Distúrbios do sono e depressão ( Thomé; Harenstam; Hagberg, 2011);
- Ansiedade, ceticismo, ineficácia e fadiga (Salanova; Llorens; Cifre, 2013);
- Adrenalina, aumento da frequência cardíaca e pressão arterial (Mak, Nickerson; Sim, 2018);

Fonte: Lencina (2024) com base em (Brod, 1984; Champion, 1988; Staufer, 1992; Arnetz e Wiholm, 1997; Salanova, Cifre e Matrin, 1999; Aida, Azlina e Balqis, 2007; Alfaro De Prado, A, 2009; Shu et al., 2011; Çoklar e Sahin, 2011; Thomé; Harenstam; Hagberg, 2011; Salanova, Llorens, Cifre, 2013; Mak, Nickerson, Sim, 2018; D'Arcy, Gupta, Tarafdar, & Turel; Dragano & Lunau, 2020).



# OS DOIS LADOS DO TECNOESTRESSE



## TECNO-EUSTRESS

Lencina (2024, p.34) com base em Tarafdar, Cooper e Stich (2019) “descreve como os indivíduos percebem o Sistema de Informação como um desafio estimulante e experimentam o correspondente estresse “positivo” que os impulsiona a adotar estratégias de enfrentamento que resultam em consequências favoráveis”.



## TECNO-DISTRESS

Lencina (2024, p.34) com base em Tarafdar, Cooper e Stich (2019) “explica os mecanismos pelos quais os indivíduos percebem o Sistema de Informação como uma ameaça, experimentam o correspondente estresse “negativo” e se deparam principalmente com resultados adversos/prejudiciais”.

# TECNO-EUSTRESS

Lencina (2024, p.122) destaca que existem cinco dimensões base para o surgimento do efeito positivo (tecno-eustress), sendo estas:

- **Tecno-resiliência** refere a habilidade de manter-se calmo frente a falhas tecnológicas, utilizando-se de uma mentalidade positiva, transformando os desafios em oportunidades de aprendizado;
- **Tecno-equilíbrio** refere-se a habilidade de manter equilibrada a vida pessoal e profissional em âmbito digital, estabelecendo limites e responsabilidades que promovam o bem-estar;
- **Tecno-superação** refere-se a habilidade de superar problemáticas tecnológicas, tornando o estresse em aprendizado, ao mesmo tempo que aplica soluções criativas em um ambiente digitalizado;
- **Tecno-gestão** refere-se a habilidade de manter-se organizado e otimizado em ambiente tecnológico, com o intuito de evitar problemáticas e aumentar a produtividade;
- **Tecno-adaptação** refere-se a habilidade de alinhar-se de forma proativa as eventuais mudanças tecnológicas e prazos, pautando-se no aprendizado contínuo.

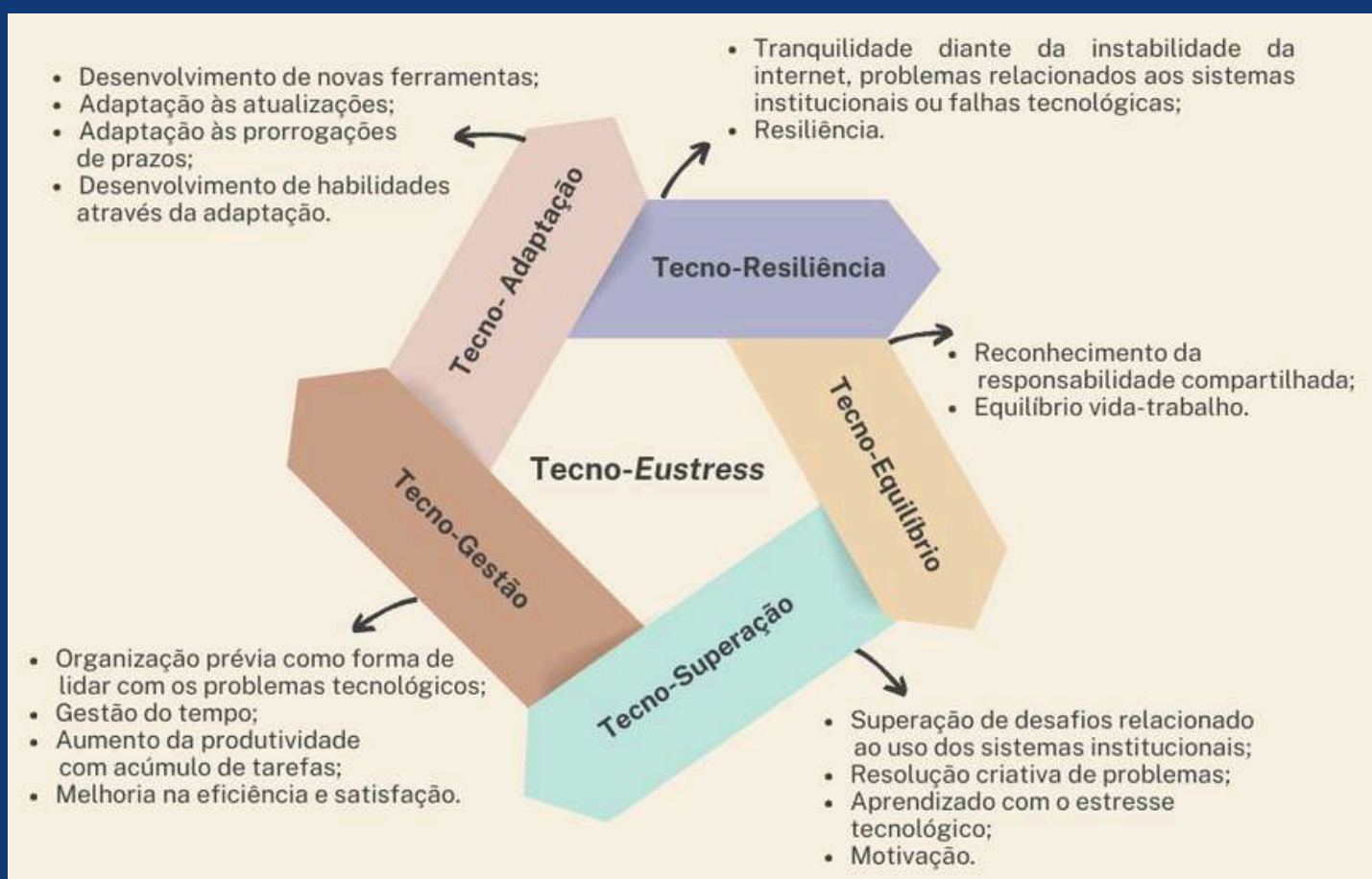


# TECNO-EUSTRESS

Sob a perspectiva de cinco dimensões das quais são a base para o surgimento do efeito positivo (tecno-eustress) nos gestores educacionais, ilustra-se os principais achados considerando o contexto explorado.



Figura 2 - Evidências de Tecno-Eustress presente no trabalho dos gestores

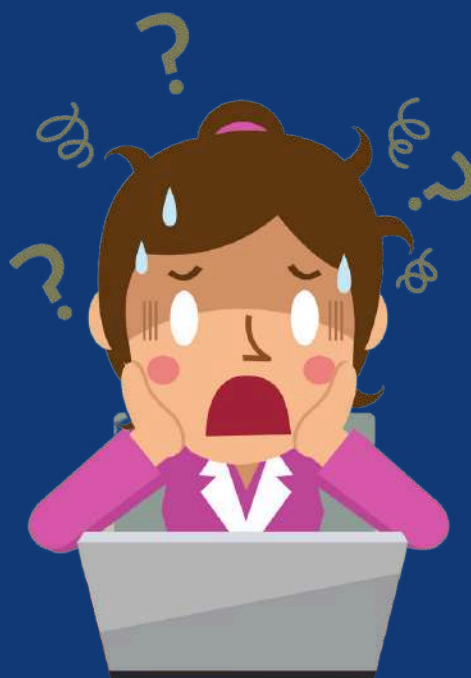


Fonte: Lencina (2024).

# TECNO-DISTRESS

Lencina (2024, p.136) destaca que existem cinco dimensões base para o surgimento do efeito negativo (tecno-distress), sendo estas:

- **Tecno-impotência** refere-se a frustração e incapacidade que surge ao usar ferramentas tecnológicas inadequadas e/ou falhas recorrentes nos sistemas institucionais;
- **Tecno-desmotivação** refere-se efeito negativo da interação com o ambiente tecnológico, sobre o bem-estar, propiciando desânimo e baixo engajamento nos indivíduos;
- **Tecno-ansiedade** refere-se ao nervosismo da interação com o ambiente tecnológico, resultando em insegurança, pressão pela instantaneidade e impactos no bem-estar e sono dos indivíduos;
- **Tecno-intensidade** refere-se a sobrecarga emocional e cognitiva em decorrência do acúmulo de demandas, prazos e pelo excesso de informações oriundas do ambiente digital;
- **Tecno-exaustão** refere-se a sensação de exaustão física, mental e emocional originada pela interação constante com as tecnologias, resultando em sentimentos de desesperança.

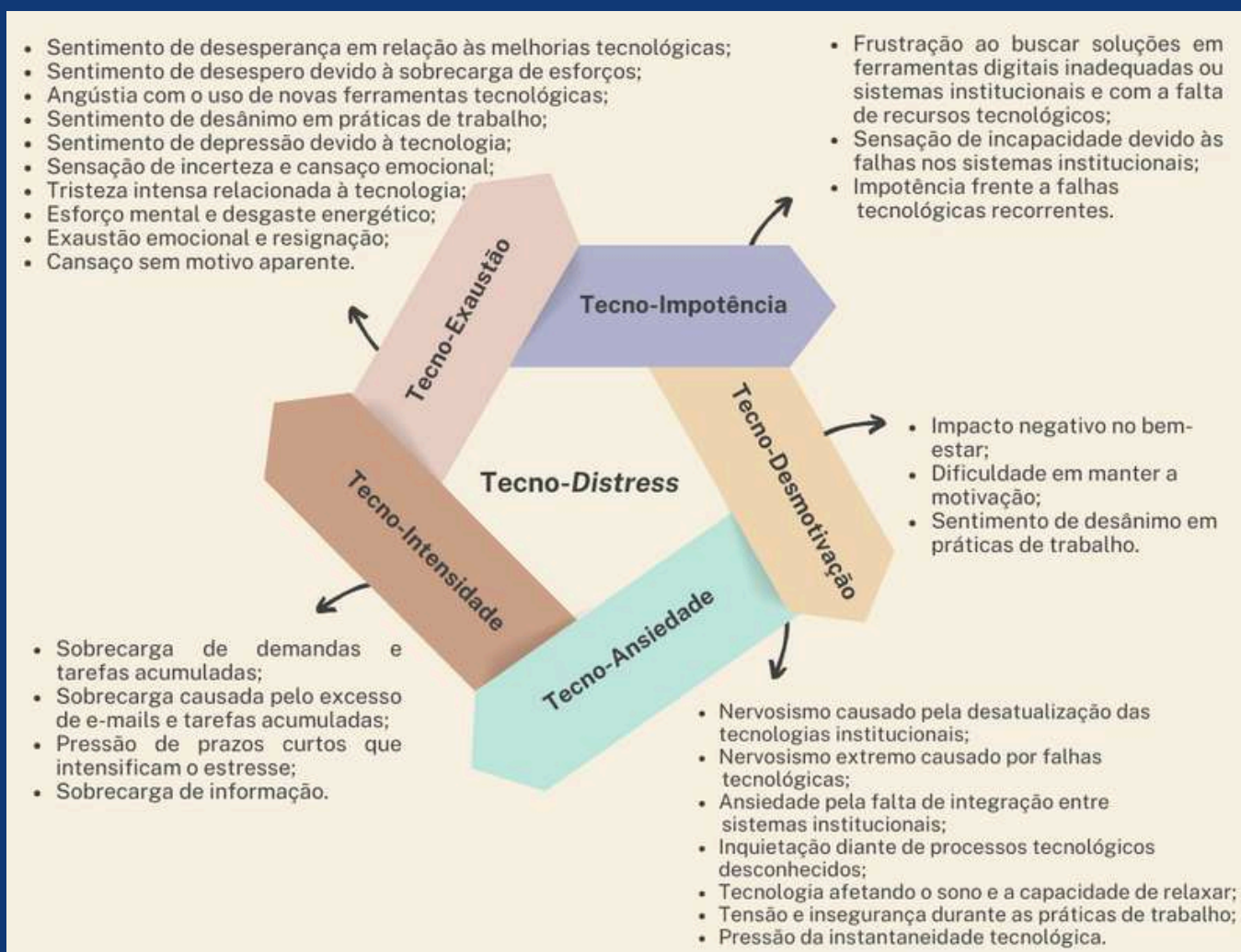


# TECNO-DISTRESS

Sob a perspectiva de cinco dimensões das quais são a base para o surgimento do efeito negativo (tecno-distress) nos gestores educacionais, ilustra-se os principais achados considerando o contexto explorado.



Figura 3 - Evidências de Tecno-Distress presente no trabalho dos gestores



Fonte: Lencina (2024).

# PRÁTICAS DE TRABALHO: DIMENSÕES DO TECNOESTRESSE, TECNO-EUSTRESS, TECNO-DISTRESS E FORMAS DE LIDAR

As funcionalidades das TIC's são evidenciadas pelos gestores educacionais, sendo utilizadas para a melhoria do desempenho das práticas de trabalho (usufruem dos efeitos positivos) perpassando pela agilidade dos processos, segurança e registro das atividades e comunicação eficiente (Tarafdar *et al.*, 2007; Ragu-Nathan *et al.*, 2008; Tarafdar *et al.*, 2011; Ayyagari; Grover; Purvis, 2011).

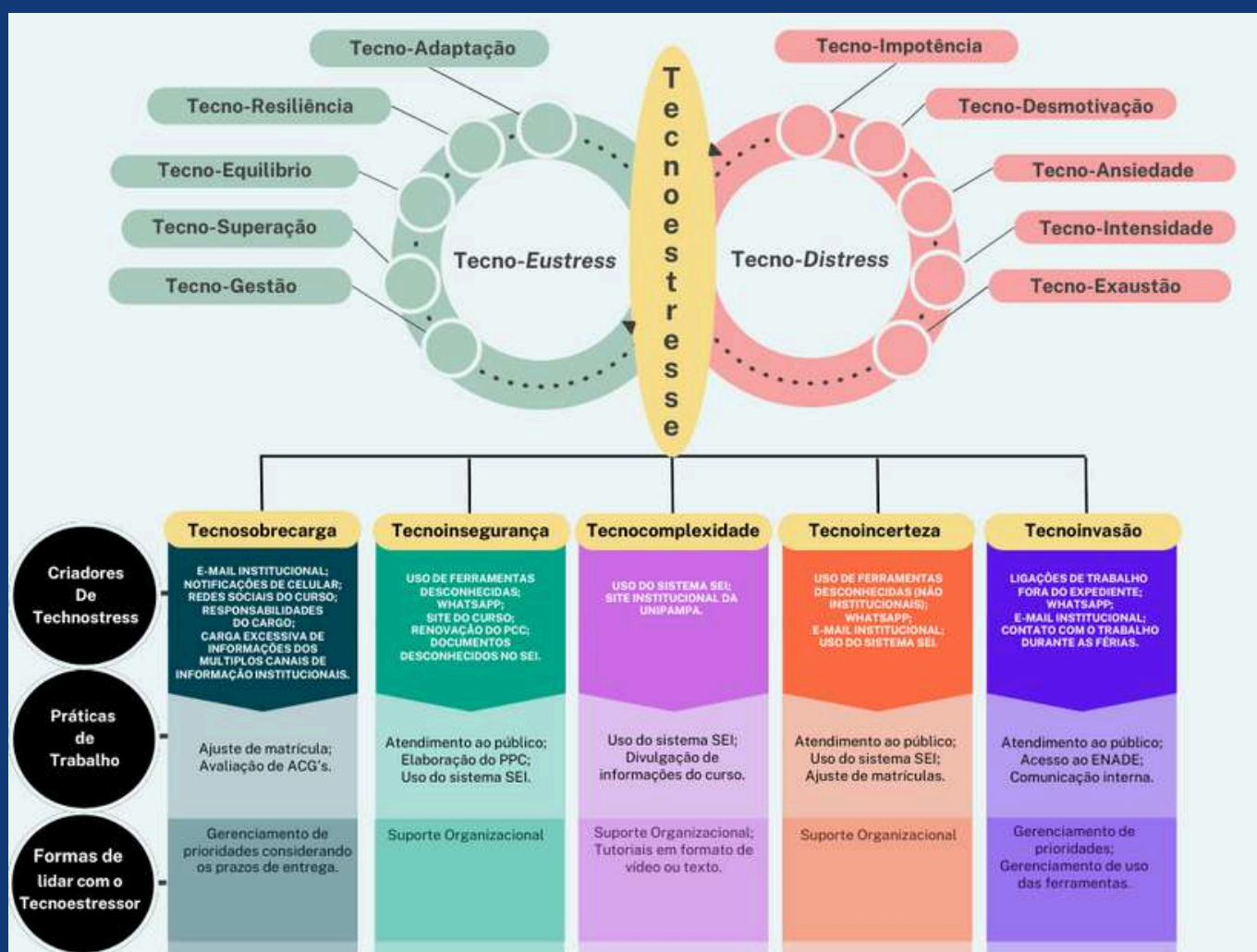
No entanto, o uso de tecnologias (mandatórias ou voluntárias) faz com que os gestores tenham de se adaptar a fim de corresponder às necessidades cargo, propiciando o surgimento do que a literatura chama de criadores do tecnoestresse: tecnosobrecarga, tecnoinsegurança, tecnocomplexidade, tecnoincerteza, tecnoinvasão (Ayyagari; Grover; Purvis, 2011; La Torre *et al.*, 2019).

Nesse sentido, conforme a figura 4, evidencia-se a relação entre as dimensões do Tecnoestresse, Tecno-Eustress, Tecno-Distress, práticas de trabalho e as formas de lidar com os tecnoestressores.



# PRÁTICAS DE TRABALHO: DIMENSÕES DO TECNOESTRESSE, TECNO-EUSTRESS, TECNO-DISTRESS E FORMAS DE LIDAR

Figura 4 - Relação entre as dimensões do Tecnoestresse, Tecno-Eustress, Tecno-Distress, práticas de trabalho e as formas de lidar com os tecnoestressores



Fonte: Lencina (2024).

De acordo com a figura 4, os efeitos do tecnoestresse (tecno-eustress e tecno-distress) podem ser caracterizados por dimensões, ponto ainda não abordado pela literatura da temática. Emergem desse avanço as seguintes dimensões (tecno-adaptação, tecno-resiliência, tecno-equilíbrio, tecno-superação e tecno-gestão) para o efeito positivo e as (tecno-exaustão, tecno-impotência, tecno-desmotivação, tecno-ansiedade, tecno-intensidade) para o efeito negativo.

# CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste produto de mestrado, fruto da dissertação intitulada como “TECNO-EUSTRESS E TECNO-DISTRESS: Um olhar sobre o tecnostress em Gestores Públicos Educacionais de uma Instituição de Ensino Superior”, que teve como objetivo principal analisar como os gestores educacionais de uma instituição federal de ensino superior (IES) lidam com os efeitos do tecnostresse em suas práticas de trabalho, elaborou-se este Manual de orientações sobre o Tecno-Eustress e Tecno-Distress em gestores públicos educacionais de uma instituição de ensino superior, no qual apresenta-se conceitos e características sobre o fenômeno do tecnostresse.


As evidências do tecno-eustress ilustram que o tecnostresse quando percebido e enfrentado de forma proativa, pode vir transformar-se em uma força positiva para o desenvolvimento de novas habilidades e o aprimoramento da resiliência. Por outro lado, as evidências do tecno-distress mostram como o tecnostresse, quando não gerido adequadamente, pode levar a desafios que impactam negativamente o bem-estar e a eficiência, evidenciando a importância de estratégias de enfrentamento para minimizar esses efeitos adversos dentro do ambiente de gestão.

No que se refere as contribuições práticas-gerenciais, alerta-se sobre a importância da integração das tecnologias institucionais, com o intuito de facilitar a comunicação e o fluxo de informações entre setores que auxiliam na gestão; sobre o desenvolvimento de processos que facilitem a transição da coordenação e o acompanhamento e guarda de documentos das atividades administrativas, como, por exemplo, um histórico digital permanente e sobre não negligenciar que emergem questões sobre o uso de tecnologias mandatórias (SEI) e de tecnologias voluntárias (WhatsApp) das quais são elementos de grande potencialização para o surgimento do Tecnoestresse.

O presente Manual de Orientações, fornece uma reflexão sobre como se caracteriza o fenômeno do Tecnoestresse e sua respectiva dualidade - Tecno-Eustress (estresse positivo) e Tecno-Distress (estresse negativo), destacando a necessidade das instituições se atentarem para a importância de preparar os gestores para lidar com as demandas tecnológicas, resultando em uma administração mais eficiente e responsiva às necessidades institucionais.

# RESPONSÁVEIS PELO PRODUTO DE MESTRADO


## Marjori Gonçalves Lencina (Autora)



Bacharel em Administração pela Universidade Federal do Pampa (UNIPAMPA), Especialista em Docência do Ensino Superior pela Faculdade São Luís e Mestra em Administração pela Universidade Federal do Pampa (UNIPAMPA). Professora concursada na rede municipal de Sant'Ana do Livramento, atualmente é pós-graduanda em Administração Pública pela UniFECAF.

**E-mail:** marjorilencina99@gmail.com

## Prof<sup>ª</sup>. Dra. Kathiane Benedetti Corso (Orientadora)



Professora Associada da Universidade Federal do Pampa - UNIPAMPA, atuando nos Cursos de Administração, Gestão Pública, Adm. Pública (EaD), no Programa de Pós-Graduação em Administração/PPGA/UNIPAMPA e no Mestrado Profissional em Administração Pública - Rede PROFIAP. Coordenadora do Mestrado Profissional em Administração Pública (PROFIAP/UNIPAMPA).

Doutora em Administração, na área de Sistemas de Informação e de Apoio à Decisão pelo Programa de Pós-Graduação em Administração, da Universidade Federal do Rio Grande do Sul PPGA/EA/UFRGS (2013). Mestre em Administração pela Universidade Federal de Santa Maria (UFSM) na área de Sistemas, Estruturas e Pessoas (2009). Possui Graduação em Administração pela UFSM (2006). Líder de Grupo e Pesquisadora do Núcleo de Estudos em Redes - NERds. Suas áreas de interesse são Gestão de Sistemas e Tecnologias de Informação, Impactos das Tecnologias Móveis no Indivíduo e na Sociedade, Dependências Tecnológicas, Marketing Digital e Redes Sociais, Análise de Redes Sociais (ARS), Métodos Qualitativos de Pesquisa, Métodos de Pesquisa na Internet, Democracia Digital, Ciência Aberta de Dados, Transformação Digital, Inteligência Artificial Generativa e Enoturismo. Mãe da Maria Antônia, esteve em Licença Maternidade em 2022.

**E-mail:** kathianecorso@unipampa.edu.br

# REFERÊNCIAS

AYYAGARI, R., GROVER, V., PURVIS, R. Technostress: technological antecedents and implications, MIS Quarterly, v. 35, n. 4, p. 831-858, 2011.

BRASIL. Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão. Secretaria de Recursos Humanos. Portaria Normativa nº 3, de 7 de maio de 2010. Diário Oficial da República Federativa do Brasil, Brasília, DF, 10 de maio de 2010. Disponível em: <http://pesquisa.in.gov.br/imprensa/jsp/visualiza/index.jsp?data=10/05/2010&jornal=1&pagina=80&totalArquivos=120>. Acesso em: 01 dez 2024.

BROD, C. Technostress: the human cost of the computer revolution, Reading, MA: AddisonWesley, 1984.

CALIFF, C.; SARKER, S; SARKER, S. The bright and dark sides of technostress: A mixedmethods study involving healthcare IT. Mis Quarterly, v. 44, n. 2, 2020.

FERNÁNDEZ, M.; MARTÍNEZ-NAVALÓN, J. G.; GELASHVILI, V.; RAMÁN, C. P. The impact of teleworking technostress on satisfaction, anxiety and performance. Heliyon, v. 9, n. 6, 2023.

LA TORRE, G., ESPOSITO, A., SCIARRA, I., CHIAPPETTA, M., Definition, symptoms and risk of techno-stress: a systematic review. **International Archives of Occupational and Environmental Health**, v. 92, n. 1, p. 13-35, 2019.

LENCINA, Marjori Gonçalves. TECNO-EUSTRESS E TECNO-DISTRESS: Um olhar sobre o tecnoestresse em gestores públicos educacionais de uma instituição de ensino superior. 2024. 187f. Dissertação (Mestrado em Administração) – Universidade Federal do Pampa, Santana do Livramento.

LITTLE, L. M.; SIMMONS, B. L.; NELSON, D. L. Health among leaders: Positive and negative affect, engagement and burnout, forgiveness and revenge. Journal of management studies, v. 44, n. 2, p. 243-260, 2007.

MAHAPATRA, M., PILLAI, R. Technostress in organizations: a review of literature, In: Twenty-Sixth European Conference on Information Systems (ECIS2018), Portsmouth, UK, 2018.

# REFERÊNCIAS

PERINI, C. A. D. S.; SILVA, D. A. A.; COSTA, R. M. A.; ANDRADE, P. C. D. R.; BATISTA, R. M. Avaliação da Educação Superior: análise do uso das Tecnologias da Informação e Comunicação nas universidades federais mineiras. **Revista de Educação PUCCampinas**, v. 24, n. 3, p. 425-443, 2019.

RAGU-NATHAN, T. S., TARAFDAR, M., RAGU-NATHAN, B. S., TU, Q. The consequences of technostress for end users in organizations. **Information Systems Research**, v. 19, n. 4, p. 417-433, 2008.

SILVA, J. R. H.; LIMA, D. S.; MENDES, L. Tecnologia da Informação e Comunicação como ferramenta de aprendizagem: um estudo de casos múltiplos em agências de viagens de Natal/RN. **Revista de Turismo Contemporâneo**, v. 8, n. 2, p. 222-250, 2020.

TARAFDAR, M., TU, Q., RAGU-NATHAN, B. S., RAGU-NATHAN, T. S. The impact of technostress on role stress and productivity. **Journal of Management Information Systems**, v. 24, n. 1. p. 301-328, 2007.

TARAFDAR, M., TU, Q., RAGU-NATHAN, T. S., RAGU-NATHAN, B. S. Crossing to the dark side: examining creators, outcomes, and inhibitors of technostress. **Communications of the ACM**, v. 54, n. 9, p. 113-120, 2011.

TARAFDAR, M.; COOPER, C. L.; STICH, J-F. The technostress trifecta—techno eustress, techno distress and design: Theoretical directions and an agenda for research. **Information Systems Journal**, v. 29, n. 1, p. 6-42, 2019.

UNIPAMPA. **Apresentação institucional UNIPAMPA - 2022**. 2022. Disponível em: [https://unipampa.edu.br/portal/sites/default/files/apresentacao\\_institucional\\_unipampa\\_-\\_2022.pptx\\_.pdf](https://unipampa.edu.br/portal/sites/default/files/apresentacao_institucional_unipampa_-_2022.pptx_.pdf). Acesso em: 01 dez 2024.

UNIPAMPA. **Nossa história**. Disponível em: <https://sites.unipampa.edu.br/international/unipampa/nossahistoria/#:~:text=Em%201%20de%20janeiro%20de,especialmente%20para%20as%20comunidades%20locais>. Acesso em: 01 dez 2024.

VAN DER LOOP, T. The effects of personality on the appraisal of technology related stressors as techno-distress and techno-eustress. **Dissertação**. Open Universiteit Nederland, 2020.

# AGRADECIMENTOS

Agradecemos o apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES) para realização da dissertação e dos respectivos frutos que dela emergem.

Agradecemos a Universidade Federal do Pampa (UNIPAMPA) pelo apoio para efetividade da coleta de dados da dissertação, visto que, compreendia todos os campus da instituição, bem como, técnicos administrativos (TAES) e os docentes em cargos de gestão que direta ou indiretamente foram essenciais para este estudo e seus respectivos frutos.