

MÓDULO 13 - SAÚDE E DIGITAL

CAPÍTULO 2

ECRÃS



INTRODUÇÃO

Você sabia que o tempo médio de ecrã (televisão, tablet, computador e smartphone) de um adulto português é de 4,6 horas por dia?

O uso excessivo de ecrãs pode afetar:

- **O nosso sono:** a luz azul impede a secreção de melatonina, hormona que desencadeia o sono, ao enviar ao cérebro o sinal de que ainda é dia
- **A nossa saúde:** o aumento do tempo passado em frente aos ecrãs tem como consequência direta o sedentarismo e a redução da atividade física
- **A nossas relações sociais:** pessoas consideradas hiperconectadas tendem a fechar-se em si mesmas, a perder o interesse pela vida real, por tudo o que é externo ao ecrã e, portanto, desinvestir no relacionamento com quem está próximo
- **A nossa concentração:** as imagens rápidas que passam pelos ecrãs causam hiperestimulação, que prejudica a nossa capacidade de atenção.

1 PRESERVE A SUA SAÚDE AO USAR ECRÃS

O principal risco associado ao uso excessivo de ecrãs é o isolamento do mundo real, portanto, uma forma de evitar isso é encontrar o equilíbrio certo entre os tempos de conexão e desconexão. Existem várias ações úteis para adotar um uso mais moderado dos ecrãs:

1 CONTROLAR O TEMPO DE ECRÃ:

- Escolha os programas que você realmente quer ver, sem ficar preso à televisão e desligue-a quando o programa terminar.
- Limite os tempos de conexão que não são essenciais e estabeleça metas realistas durante o dia: por exemplo, evite estar conectado por mais de 20 minutos seguidos.
- Desconecte-se uma hora antes de dormir



2 LIMITE O USO DE ECRÃS MÚLTIPLOS:

Evite usar vários ecrãs ao mesmo tempo, pois isso pode causar sobrecarga mental.



3 INCENTIVE ATIVIDADES FORA DO ECRÃ:

Programar momentos sem o telefone durante o dia, passando tempo com amigos, entes queridos, a praticar desporto, a ler, etc.

4 DESATIVE AS NOTIFICAÇÕES:

Para evitar alertas muito frequentes e que invadem o dia a dia, às vezes é útil desativar as notificações em determinados horários. Isso pode permitir melhorar a concentração, ganhar eficiência e aproveitar o momento presente.



2 AS CONSEQUÊNCIAS DO USO EXCESSIVO DE ECRÃS

IMPACTO PSICOLÓGICO E SOCIAL

Os ecrãs podem gerar distanciamento físico: as pessoas hiperconectadas tendem a isolar-se, a isolar-se da realidade para se refugiar no mundo virtual, a perder o interesse por tudo o que é externo ao ecrã e a afastar-se das relações com os seus entes queridos.

Embora tenham um impacto social, os ecrãs também podem ter consequências negativas para a saúde mental, especialmente quando uma pessoa os utiliza excessivamente. No caso do consumo excessivo, afastar-se dos ecrãs pode gerar tristeza, sensação de vazio, ansiedade ou até desconforto no indivíduo hiperconectado o que pode levar a comportamentos agressivos.

O uso excessivo do ecrã também tem impacto nos níveis de stress, nas perturbações de humor e na hiperatividade.



2 AS CONSEQUÊNCIAS DO USO EXCESSIVO DE ECRÃ

EFEITOS PREJUDICIAIS À SAÚDE

O uso excessivo e incontrolável de ecrãs também pode ter um grande impacto na saúde, levando a diversos problemas:

- **más posturas corporais prolongadas que podem ser fontes de dor ou mesmo desencadear lesões músculo-esqueléticas (LME) que afectam principalmente os músculos e tendões da região lombar, pescoço, ombros, pulsos e mãos.**
- **desequilíbrios alimentares que podem levar ao aparecimento de problemas de perda de peso, excesso de peso ou obesidade;**
- **a falta de atividade física que, associada a uma alimentação desequilibrada, aumenta significativamente o risco cardiovascular;**
- **perturbações do sono: o uso noturno de ecrãs pode, de fato, interferir na qualidade do sono, o que pode, em última análise, perturbar o ritmo biológico e gerar exaustão e cansaço crônico. Da mesma forma, a luz azul emitida pelos ecrãs bloqueia a hormona do sono e estimula a vigília;**
- **fadiga visual,**
- **dores de cabeça, etc**



2 AS CONSEQUÊNCIAS DO USO EXCESSIVO DE ECRÃS

ECRÃS E ESTILO DE VIDA SEDENTÁRIO

O sedentarismo continua a aumentar, sobretudo entre a população feminina.

Este elevado sedentarismo está ligado ao uso prolongado de ecrãs: em 2006, fora da atividade profissional, a população adulta referia passar em média 3 horas e 10 minutos por dia em frente a um ecrã, em comparação com 5 horas e 7 minutos em 2015 - um aumento de +53%.

No entanto, está agora bem estabelecido que um estilo de vida sedentário é prejudicial à saúde e à esperança de vida. É um dos 10 fatores de risco de mortalidade no mundo. É um fator de risco para doenças cardiovasculares, cancro e diabetes.



2 AS CONSEQUÊNCIAS DO USO EXCESSIVO DE ECRÃS

EFEITOS NO SONO

Como mostram estudos recentes, dormimos cada vez menos.

Os computadores, a televisão, os tablets e os smartphones ocupam um lugar cada vez mais importante nas nossas vidas e nas nossas noites, em detrimento do nosso sono.

De acordo com o inquérito INSV/MGEN 2019 “Estilos de vida e sono”, 44% dos franceses navegam na Internet ou nas redes sociais e 44% vêem televisão na cama à noite, antes de adormecer. Porém, esse hábito aumenta o risco de ficar com sono durante o dia ou sofrer de perturbações do sono.

Na verdade, o impacto negativo dos ecrãs no sono está agora bem estabelecido:

- A luz azul emitida pelos ecrãs ajuda a bloquear a produção de melatonina e assim promove a vigília, mesmo em baixos níveis de exposição;
- As atividades no ecrã mantêm nosso cérebro num estado de excitação intelectual que prejudica o adormecer.



2 AS CONSEQUÊNCIAS DO USO EXCESSIVO DE ECRÃS

IMPACTO NA CONDUÇÃO DE VEÍCULOS

Usar o telefone enquanto conduz tem múltiplas consequências na condução e na segurança do próprio e dos outros. Nenhum deles deve ser subestimado:

- Aumento dos tempos de reação.
- Aumento dos tempos de travagem.
- Redução da distância de segurança.
- Dificuldade em manter o veículo na faixa.
- Dificuldade em manter uma velocidade adequada.
- Campo de visão reduzido.
- Dificuldade em respeitar com segurança o fluxo do trânsito.
- Provoca stress, tensão ou até frustração.

VOCÊ SABIA?

O smartphone é o único dispositivo que combina as quatro fontes de distração que pode distrair a atenção do condutor!

1. **Distração visual:** o motorista tira os olhos da estrada;
2. Distração cognitiva: o motorista concentra-se na conversa ou no que está a ler e não na estrada e na direção;
3. **Distração auditiva:** o condutor deixa de estar atento a ruídos externos que o possam alertar para um possível perigo;
4. Distração física: o motorista não segura o volante com as duas mãos ao marcar um número, enviar uma mensagem ou segurar o telefone.